أن يكـون يومـك أكثـــر مـن 24 سـاعـة

MAKE TIME

NEW YORK TIMES BESTSELLING AUTHORS



اصنع وقتاً أكثر من المتاح

جايك نـاب
جون زيراتسكي

ترجمة: سمر حجازي

دار دوّن



اصنع وقتًا أكثر من المتاح

Published in the United States by Currency, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC, New York.
Title: Make Time: How to Focus on What Matters Every Day.



جايك ناب - جون زيراتسكي: اصنع وقتًا أكثر من المتاح، كتاب
الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٢
رقم الإيداع: 26284 /2021 - الترقيم الدولي: 9 - 280 - 806 - 977 - 978

© دار دَوِّنْ
عضو اتحاد الناشرين المصريين.
عضو اتحاد الناشرين العرب.
القاهرة - مصر
Mob +2 - 01020220053
info@dardawen.com
www.Dardawen.com

جايك ناب - جون زيراتسكي

اصنع وقتًا أكثر من المتاح

هل جربت أن يكون يومك أكثر من ٢٤ ساعة؟ استثمر في عمرك واكتشف طريقة عملية للاستمتاع بالحياة والانجاز

ترجمة عن النسخة الإنجليزية التي نشرت عام ٢٠١٨
سمر حجازي





Make Time

How to Focus on What Matters Every Day

John Knapp and John Zeratsky

Published in the United States by Currency, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.
Title: Make Time: How to Focus on What Matters Every Day.

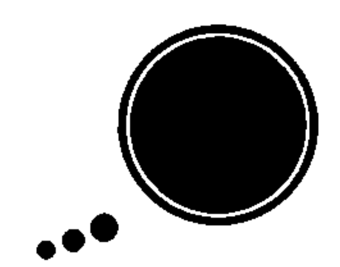
يتضمن جزء من هذا الكتاب أفكار الكاتبين بشأن النظم الغذائية والتمارين الرياضية. وقد تمَّ إدراج هذه المعلومات لغرض معلوماتي فقط وليس المقصود منها أن تحلّ محل استشارة الطبيب. قبل أن تبدأ في أي نظام غذائي أو رياضي، عليك أولًا أن تستشير طبيبك.



الحياة تعني أكثر بكثير من مجرد زيادة سرعتها

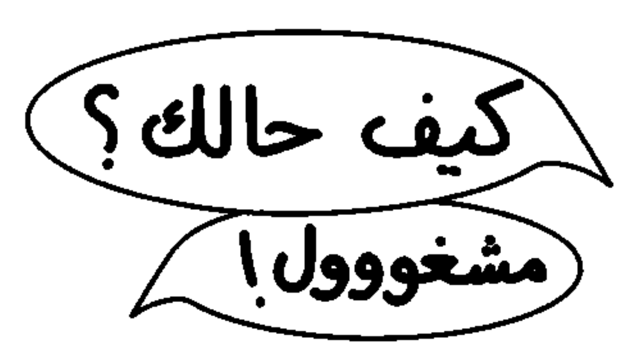
- المهاتما غاندي



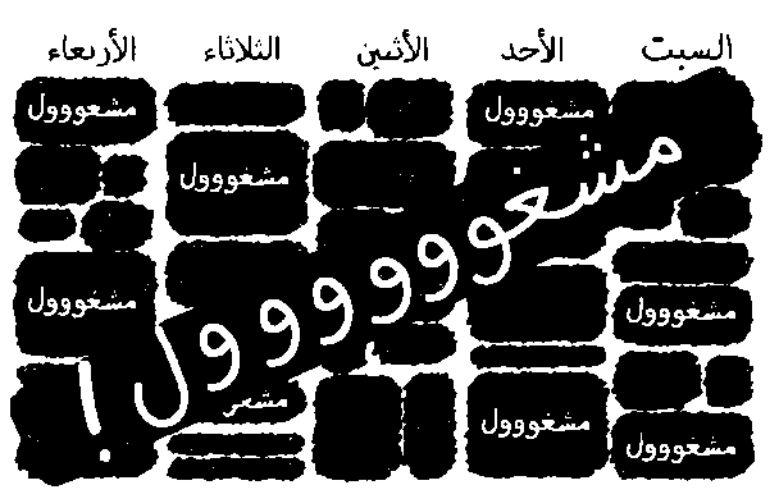


مقدمة

هكذا يتكلم الناس هذه الأيام:



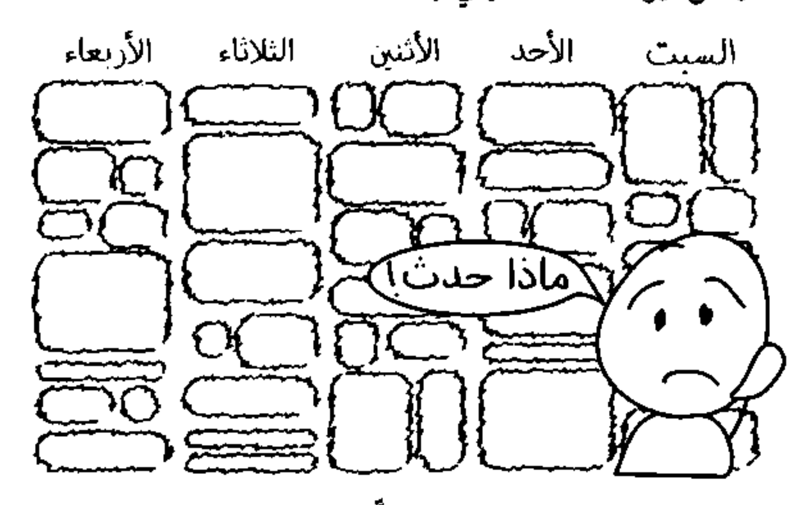
وهكذا يبدو جدول مواعيدنا:



لا تتوقف هواتفنا عن العمل طوال اليوم:

وبحلول المساء، يكاد التعب يمنعنا من مشاهدة نتفليكس.

هل تنظر إلى الوراء وتتساءل: «ما الذي فعلته اليوم حقًّا؟» وهل تراودك أحلامُ يقظةٍ بشأن المشروعات والأنشطة التي ستقوم بها يومًا ما، ولكن «يومًا ما» هذا لا يأتي أبدًا؟



يشرح لنا هذا الكتاب كيف نخفِّف سُرعتَنا وسط حالة العجلة المجنونة التي نعيشها، وكيف نصنع الوقت للأشياء المهمة. نحن نعتقد أن بإمكاننا أن نشعر بقدرٍ أقل من الانشغال والإلهاء، ونستمتع باللحظة الحالية أكثر. قد يبدو هذا أقرب إلى أفكار شخصين حالمين، ولكننا جادان.

ولا يدور هذا الكتاب حول الإنتاجية. ولا يدور كذلك حول كيفية إنجاز المزيد، أو إنهاء مهامك بشكل أسرع، أو إسناد مهامك الحياتية إلى أشخاصٍ آخرين. إنه إطارٌ صُمِّمَ ليساعدك فعليًّا على إيجاد مزيد من الوقت خلال يومك للأشياء التي تهتم بها، سواء تمثلت في قضاء وقت مع أسرتك، أو تعلُّم لغة جديدة، أو بِدء مشروع جانبي، أو التطوع،

أو تأليف رواية، أو إجادة لعبة «ماريو كارت»[1]. وأيًا كان ما تود أن تخصص له وقتًا، نحن نرى أن هذا الكتاب سيساعدك على ذلك. ولحظة بلحظة ويومًا بيومٍ، سيجعل حياتك مِلكًا لكَ لا لغيرك.

ونوَدُّ أن نبدأ بمناقشة السبب الذي يجعل الحياة مليئة بالمشاغل والفوضى هذه الأيام. وإذا كنت تشعر على الدوام بأنك مُرهَق ومشتَّتٌ ، هذا ليس ذنبك على الأرجح وسنوضح لك السبب.

في القرن الحادي والعشرين، هناك قوّتان هائلتان تتنافسان للسيطرة على كل دقيقة من وقتك. القوة الأولى هي ما نطلق عليه «موضة الانشغال». ويُقصَد بها ثقافتنا القائمة على الانشغال الدائم متمثلًا في فيض الرسائل التي تجتاح صناديق البريد الوارد، وجداول المواعيد المزدحمة، وقوائم المهام التي لا نهاية لها. ووفقًا لطريقة التفكير المتأثرة بموضة الانشغال، إذا أردت أن تفي بمتطلبات مكان العمل الحديث وتندمج في المجتمع المعاصر، عليكَ أن تملأ كلَّ دقيقة من وقتك بعملٍ منتِجٍ. والمحصِّلة النهائية هي أن الكل مشغولون، وإذا أبطأت، ستتخلف عن الركب ولن تلحق به أبدًا.

والقوة الثانية التي تتنافس على وقتك هي ما نطلق عليه «المؤثرات اللا نهائية». ويُقصَد بها التطبيقات وغيرها من مصادر المحتوى المتجدد على نحوٍ لا نهائي. وإذا كانَ بمقدورك أن تسحب الصفحة لتحدِّثها، فهذا مؤثر لا نهائي. وإذا كان ما تشاهده يُبث عبر الإنترنت، فهذا مؤثِّر

(١) ملاحظة من المترجمة: لعبة Mario Kart هي سلسلة من ألعاب سباق السيارات تطوّرها شركة نينتندو كامتداد لألعاب شخصيتها الشهيرة «ماريو» وتم إصدارها في عام ١٩٩٢، وقد حققت نجاحًا كبيرًا.

لا نهائي. ويعتبر هذا النوع من الترفيه المتاح طوال الوقت والمتجدد دائمًا مكافأةً لك على الإرهاق الناتج عن الانشغال الدائم.

ولكن هل الانشغال الدائم أمرٌ إلزامي حقًّا؟ وهل الإلهاء اللا نهائي مكافأة حقًّا؟ أم إننا جميعًا عالقون في وضع الطيار الآلي؟

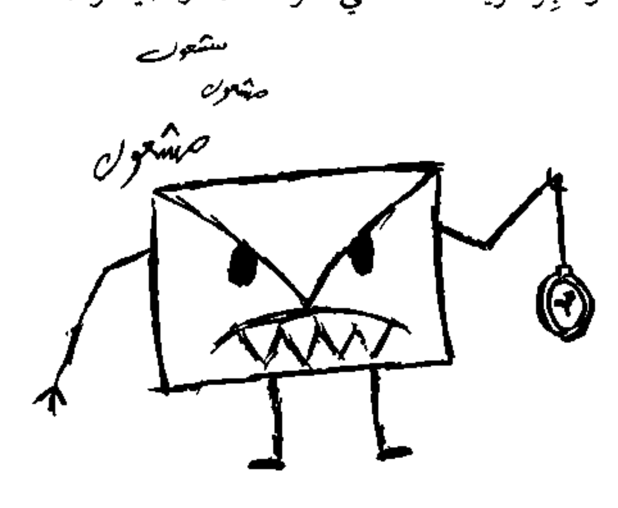
نحن نقضي معظم وقتنا على نحو افتراضي

تتسم كلا القوتين - موضة الانشغال والمؤثرات اللا نهائية - بقوة هائلة لأنهما صارتا تمثلان إعداداتنا الافتراضية defaults. ففي لغة التكنولوجيا، يقصد بكلمة «افتراضي» الطريقة التي يعمل بها شيءٌ ما عندما تستخدمه أوَّل مرة. إنه خيار مُحدَّد مسبقًا، وإذا لم تفعل شيئًا لتغيره فكل ما ستحصل عليه هو هذا الإعداد الافتراضي. على سبيل المثال عندما تشتري هاتفًا محمولًا جديدًا، ستجد بشكل افتراضي على الشاشة الرئيسة تطبيقًا للبريد الإلكتروني وآخر للمتصفح. وسيصلك بشكل افتراضي تنبيه لكل رسالة جديدة. وسيحتوي الهاتف على صورة افتراضية لخلفية الشاشة ونغمة افتراضية. وكل هذه الخيارات حدَّدتْها مسبقًا شركتا أبل أو جوجل أو أيًّا كانت الشركة التي صنعت هاتفك. وتستطيع أن تغيِّر الإعدادات إن أردت، ولكن هذا يتطلب عملًا، لهذا تظلُّ كثيرٌ من الإعدادات الافتراضية ثابتة.

وهناك إعدادات افتراضية في كل جزءٍ من أجزاء حياتنا تقريبًا. ولا يقتصر الأمر على أجهزتنا فحسب، لأن أماكن عملنا وثقافتنا تحتوي على إعدادات افتراضية مدمجة فيها تجعل الانشغال والإلهاء حالتين عاديتين ونموذجتين. وتنتشر هذه الإعدادات الموحَّدة في كل مكان.

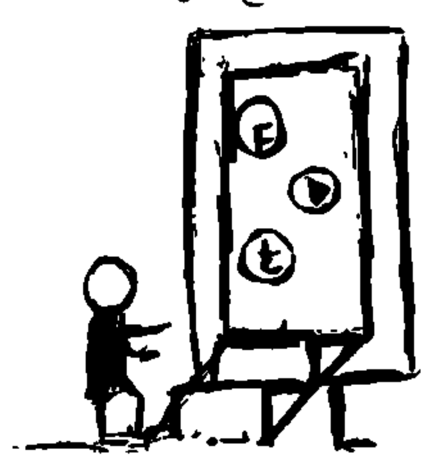
ولم يحدث قَطّ أن نظر أحدهم إلى جدول مواعيده الفارغ وقال: «أفضل طريقة لقضاء هذا الوقت هو مِلؤه بالكامل باجتماعات عشوائية.» ولم يقل أحدٌ قَطّ: «أهم شيء اليوم هو تلبية نزوات الآخرين.» بالطبع هذا لا يحدث، لأنه سيكون ضربًا من الجنون. ولكن بسبب الإعدادات الافتراضية، هذا هو بالتحديد ما نفعله. ففي المكتب، يستغرق كلُّ اجتماعٍ افتراضيًّا من ثلاثين إلى ستين دقيقة حتى إذا كان العمل المطلوب لا يستلزم في الواقع غير دردشة سريعة. ويختار الآخرون -افتراضيًّا- ما نضعه في جداول مواعيدنا، ويتوقعون منا -افتراضيًا- ألّا نمانع في حضور اجتماع وراء اجتماع وراء اجتماع. وتقتصر بقية أعمالنا افتراضيًّا على التحقق من البريد الإلكتروني وتطبيقات تبادُل الرسائل. ونتحقق افتراضيًّا من صندوق الوارد باستمرار ونضغط على علامة «رد على الكل» على الفور.

استجِب لما يجري أمامك... تجاوَب معه... املأ وقتك... كُن فعالًا... وأنجِز المزيد... هذه هي القواعد الافتراضية لموضة الانشغال.



عندما ننتزع أنفسنا من موضة الانشغال، تستدرجنا المؤثرات اللا نهائية. ولا بُدَّ أن نشير هنا إلى أن الإعداد الافتراضي لموضة الانشغال هو المهام التي لا تنتهي فيها الإعداد الافتراضي للمؤثرات اللا نهائية هو الإلهاء الذي لا ينتهي. إن أجهزتنا من هاتف، ولابتوب، وتلفزيون مملوءة بالألعاب، وآخر الأخبار الاجتماعية، ومقاطع الفيديو. وكل شيء في متناول أيدينا، ولا يمكن مقاومته، بل وقد يسبب لنا الإدمان. وكل محاولة لمخاصمة هذه المؤثرات تنتهي بالصلح.

حدِّث فيسبوك، تصفَّح يوتيوب، تابع الأخبار العاجلة التي لا تتوقف، العب «كاندي كراش»، واصل مشاهدة شبكة «اتش بي أو» لفترات طويلة. هذه هي الإعدادات الافتراضية للمؤثرات اللا نهائية النهمة التي تفترس كل لحظة تخلفها موضة الانشغال وراءها. فعندما يقضي الشخص العادي أكثر من أربع ساعات في اليوم على هاتفه الذكي وأكثر من أربع ساعات أخرى في مشاهدة البرامج التلفزيونية، يتحول الإلهاء إلى وظيفة بحاجة إلى تفرغ كامل حرفيًّا.



وها أنت عالِقٌ في الوسط، وموضة الانشغال والمؤثرات اللا نهائية تجذبانك في اتجاهين متعارضين. ولكن ماذا عنك؟ ماذا تريد من أيامك ومن حياتك؟ وماذا سيحدث إذا استطعت أن تتجاوز هذه الإعدادات الافتراضية وتضع إعداداتك أنت؟

قوة الإرادة ليست الحل. لقد حاولنا أن نقاوم جاذبية هاتين القوتين؛ لذلك نعرف كم هو مستحيل مقاومتها. كما قضينا كذلك سنواتٍ ونحن نعمل في صناعة التكنولوجيا، ونفهم هذه التطبيقات والألعاب والأجهزة بما يكفي لنعرف أنها ستنهكك في النهاية.

والإنتاجية ليست الحل كذلك. لقد حاولنا أن نقلل من وقت أداء المهام الروتينية ونحشو مكانها المزيد من المهام. ولكن المشكلة أن هناك دائمًا المزيد من المهام والطلبات تنتظر أن تأخذ مكانها. فكلما أسرعت في الجري على عجلة فأر الهامستر، زادت سرعة دورانها.

ولكن هناك طريقةً تحرر انتباهك من الإلهاءات المتضاربة هذه وتعيد لك السيطرة على وقتك. وهنا يأتي دور هذا الكتاب، إنه يقدِّم لك إطارًا لتختار ما توَدُّ أن تركز عليه، وتبني طاقةً لتتمكن من فعل ذلك، وتكسر دائرة الإعدادات الافتراضية حتى تتمكن من اتخاذ قرارات مقصودة أكثر بشأن الطريقة التي تعيش بها حياتك. وحتى إن لم تسيطر على جدولك سيطرة كاملة - وقليلون منا يستطيعون ذلك - تستطيع بالتأكيد أن تسيطر على انتباهك.

نحن نود أن نساعدك كي تضع الإعدادات الافتراضية الخاصة بك. فمن خلال الاستعانة بعادات وأفكار جديدة، تستطيع أن تتوقف عن الاستجابة للعالم المعاصر وتبدأ بشكلٍ فعَّالٍ في صُنع الوقت للأشخاص

والأنشطة المهمة بالنسبة إليك. ولا يتعلق هذا بتوفير الوقت، بل بصنعه من أجل الأشياء المهمة.

وتستطيع الأفكار الواردة في هذا الكتاب أن تمنحك مساحة في جدول مواعيدك، وعقلك، وأيامك. وتستطيع هذه المساحة أن تضيف وضوحًا وهدوءًا إلى حياتك اليومية، كما تستطيع أن تخلق لك فرصًا لتبدأ هوايات جديدة أو تباشر العمل في ذلك المشروع الذي أردت أن تنفذه «يومًا ما». وقد تستطيع مساحةٌ صغيرة في حياتك أن تحرر طاقة إبداعية فقدتها أو لم تجدها من الأساس. ولكن قبل أن نتطرق لكل هذا، نود أن نشرح لك من نحن، وما سبب هوسِنا بالوقت والطاقة، وكيف توصلنا إلى نظام «اصنع وقتك».

حان الوقت لمقابلة الأحمقين المهووسين بالوقت

نحن جايك وجاي زي[1]. نحن لسنا من المليارديرات الذين يبنون الصواريخ مثل إيلون ماسك، أو ممن يتمتعون بوسامة رجال عصر النهضة مثل رائد الأعمال تيم فيريس، أو مديرين تنفيذيين عبقريين مثل شيريل ساندبرج. معظم النصائح المرتبطة بإدارة الوقت يكتبها أشخاص خارقون أو تُكتب عنهم، ولكنك لن تجد أيَّ شيءٍ خارقًا في هذه الصفحات. نحن شخصان عاديان غير معصومين من الخطأ نتعرض للإرهاق والإلهاء شأننا شأن أي شخص آخر.

ولكن ما يجعل منظورنا للأمور غير اعتيادي هو أننا مُصمِّما منتجات أمضيا سنوات في صناعة التكنولوجيا يساعدان في بناء خدمات مثل بريد «جي ميل»، وموقع «يوتيوب»، وتطبيق «جوجل هانج آوتس»

(١) في هذا الكتاب، يقصد باختصار «جاي زي» جون زيراتسكي، وليس الموسيقي وقطب الأعمال جاي-زي. حاول ألا تخبَط.

Google Hangouts. وبوصفنا مصممين، تركزت وظيفتانا على تحويل أفكار مجردة (مثل «ألن يكون رائعًا لو صنف البريد الإلكتروني نفسه بنفسه؟») إلى حلول واقعية (مثل صندوق وارد جي ميل ذي الأولوية Gmail's Priority Inbox). وكان علينا أن نفهم كيف تتناسب التكنولوجيا مع الحياة اليومية وتغيرها. لقد أمدتنا هذه التجربة بأفكار متعمقة حول السبب الذي يجعل المؤثرات اللا نهائية تفرض نفسها علينا، وكيف يمكننا أن نمنعها من السيطرة علينا.

ومنذ بضع سنوات، أدركنا أن بإمكاننا أن نطبق مبادئ التصميم على شيءٍ غير مرئي ألا وهو: كيف نقضي وقتنا. ولكن بدلًا من البدء بتكنولوجيا أو فرصة أعمال، بدأنا بأكثر المشروعات معنى بالنسبة إلينا وأهم الأشخاص في حياتينا.

لقد حاولنا كل يوم أن نخصص قليلًا من الوقت لأهم أولوياتنا الشخصية. لقد تساءلنا بشأن الإعدادات الافتراضية لموضة الانشغال وأعدنا تصميم قوائم مهامنا وجداول مواعيدنا. كما تساءلنا بشأن الإعدادات الافتراضية للمؤثرات اللا نهائية وأعدنا تصميم الكيفية التي نستخدم بها التكنولوجيا وموعد استخدامها. ومما لا شكَّ فيه أننا لا نملك قوة إرادة غير محدودة؛ لذا كان لا بُدَّ أن تكون كل إعادة تصميم سهلة الاستخدام. ولم نتمكن من حذف كل التزام في حياتينا، لذلك كنا نعمل في ظل قيود معينة. لقد جربنا، وفشلنا، ونجحنا، وبمرور الوقت تعلمنا.

وفي هذا الكتاب، سنطلعك على المبادئ والوسائل التي اكتشفناها، إلى جانب الكثير من الحكايات عن أخطائنا البشرية وحلولنا الحمقاء. ورأينا أن هذه نقطة جيدة لنبدأ منها:



الجزء الأول: هاتف الآيفون الخالي من الإلهاءات

جايك

في عام ٢٠١٢، كان ابناي يلعبان بقطار خشبي في غرفة معيشتنا. كان لوك ذو السنوات الثمانية يجتهد في تجميع مسار القطار فيما كان لعاب فلين الرضيع يسيل على القاطرة. رفع لوك رأسه وقال:

"أبي،لماذا تنظر في هاتفك؟"

لم يكن هدف لوك من السؤال أن يشعرني بشعور سيئ، لقد كان فضوليًّا فحسب. ولكن لم تكن لديَّ إجابة جيدة. ما أقصده بالطبع هو أنه كان لديَّ على الأرجح عذر ما لأتحقق من بريدي الإلكتروني في تلك اللحظة، ولكنه لم يكن عذرًا مهمًا. فقد تطلعتُ طوالَ اليوم لقضاء الوقت مع ابنيَّ، والآن عندما حدثَ ذلك في النهاية، لم أكن معهما في الحقيقة قَطّ.

في تلك اللحظة، فهمتُ شيئًا كان غائبًا عن بالي. لم تكن المشكلة أنني استسلمت للحظة إلهاء فحسب، لقد كنتُ أعاني من مشكلة أكبر. لقد أدركتُ أنني كنت كل يوم أستجيب لجدول مواعيدي،

والبريد الوارد، والسيل اللا نهائي من الأشياء الجديدة التي تظهر على الإنترنت. وكانت اللحظات التي أقضيها مع أسرتي تنساب من بين يدي، وفي مقابل ماذا؟ حتى أتمكن من الرد على رسالة أخرى أو أشطب مهمة أخرى من قائمة مهامي؟

لقد أحبطني هذا الإدراك لأنني كنت أحاوِلُ بالفعل أن أحقِّق توازنًا في حياتي. عندما وُلِدَ لوك في سنة ٢٠٠٣، كنت أسعى لأزيد إنتاجيتي في العمل حتى أستطيع أن أقضي مزيدًا من الوقت المثمر في منزلي. وبحلول سنة ٢٠١٢، اعتقدت أنني أتقنتُ الموازنة بين الإنتاجية والفعالية. لقد عملتُ ساعاتٍ معقولة وعدتُ إلى المنزل بحلول وقت العشاء كل ليلة. هكذا بدا لي التوازن بين العمل والحياة الشخصية، أو هذا ما اعتقدته.

ولكن إن كان هذا صحيحًا، فلماذا كان ابني ذو السنوات الثمانية يناديني لأنني كنت ملتهيًا؟ وإذا كنت مسيطرًا تمامًا على عملي، فلماذا كنتُ أشعر دائمًا بأنني مشغول ومشتَّتٌ؟ وإذا بدأتُ يومي بالرد على مائتي رسالة بريد إلكتروني وانتهيت منها جميعًا بحلول منتصف الليل، فهل هذا حقًّا يوم ناجح؟

وفجأة استوعبت الآتي: أن أكون أكثر إنتاجية لا يعني أنني كنت أقومُ بأهمِّ عملٍ في حياتي، لقد عنى ذلك فقط أنني كنت أستجيب لأولويات أشخاصٍ آخرين بشكلٍ أسرع.

ونتيجة اتصالي الدائم بالإنترنت، لم أقضِ وقتًا كافيًا مع ابنيَّ، وكنت دائمًا أؤجل هدفي الكبير الذي سأحققه «يومًا ما» والمتمثل

في تأليف كتاب. وفي الواقع، ماطلتُ لسنواتٍ دون أن أكتب حتى صفحة من هذا الكتاب. لقد انشغلت أكثر من اللازم بالسباحة في بحر رسائل البريد الإلكتروني الُمرسَلة من أشخاصٍ آخرين، وفي متابعة تحديثات حالات أشخاص آخرين، وفي صورٍ خاطفة التقطها أشخاص آخرون لوجبة غدائهم.

ولم أكن مُحبَطًا من نفسي فحسب، بل كنت غاضبًا أيضًا. وفي إحدى نوبات الضيق، أمسكتُ هاتفي وأزلتُ منه بغضبٍ تطبيقات تويتر، وفيسبوك، وإنستجرام. وكلما اختفَتْ أيقونة من الشاشة الرئيسة لهاتفي، شعرتُ أن حملًا انزاح عن كاهلي.

ثم بدأتُ بإزالة تطبيق «جي ميل» وأنا أجز على أسناني. في ذلك الوقت، كنت موظفًا في شركة جوجل، وكنت قد قضيتُ سنواتٍ أعمل في فريق «جي ميل». لقد أحببتُ «جي ميل»، ولكنني عرفتُ ما عليَّ أن أفعله. وما زلتُ أذكر الرسالة التي ظهرت على الشاشة لتسألني - في حالة من عدم التصديق - إن كنت متأكدًا أنني أود أن أزيل التطبيق. بلعتُ ريقي بصعوبة وضغطت زر «حذف».



لقد توقعت أن أشعر بالقلق والعزلة بدون تطبيقاتي. ولكني لاحظتُ بالفعل حدوثَ تغييرٍ في الأيام اللاحقة. ولكنني لم أكن متوترًا، بل على العكس شعرتُ براحةٍ... شعرت بأنني حُرٌّ.

لقد توقفت عن مدّ يدي لا إراديًّا إلى هاتف الآيفون الخاص بي عندما أشعر بأقل قدرٍ من الملل. كان الوقت الذي أمضيه مع ابنيَّ يمر ببطءٍ على نحوٍ جيدٍ. فقلت لنفسي: «يا إلهي! إذا لم يكن هاتف الآيفون يُسعدني، فماذا عن كل شيء آخر؟»

لقد أحببتُ هاتفي وكل القوى المستقبلية التي كان يمدني بها. ولكنني قَبِلتُ أيضًا كل إعداد افتراضي صاحبَ هذه القوى، مما جعلني مقيَّدًا دائمًا بالجهاز اللامع الموجود في جيبي. لقد بدأت أتساءل حول عدد الجوانب الأخرى في حياتي التي كانت بحاجة إلى إعادة تقييم، وإعادة ضبط، وإعادة تصميم. وما الإعدادات الافتراضية الأخرى التي كنت أقبَلُها دون تفكير؟ وكيف يمكنني استعادة السيطرة على حياتي؟

وبعد فترة قصيرة من تجربة الآيفون، عملتُ في وظيفة جديدة. كنت لا أزال أعمل في شركة جوجل، ولكنني صرت أعمل في شركة «جوجل فنتشرز- Google Ventures»، وهي شركة تستثمر رؤوس أموال في شركات ناشئة تتسم بدرجة عالية من الخطورة.

وفي أول يوم عمل لي بتلك الشركة، التقيت بشاب يدعى «جون زيراتسكي».

- مرحبًا

- سعدتُ بمقابلتك

في البداية، رغبتُ في ألا أعجَب به. كان جون يصغرني سنًا، ولأكون صريحًا كان شكله أفضل من شكلي. وكان أكثر ما يثير اشمئزازي منه هو هدوؤه الدائم، لأنه لم يتوتر قَطّ. فقد كان ينهي العمل المهم قبل الموعد المحدَّد، ومع ذلك كان يجد الوقت بطريقة ما ليقوم بمشروعات جانبية. كان يستيقظ مبكرًا، وينهي عمله مبكرًا، ويذهب إلى المنزل مبكرًا. وكان مبتسمًا دائمًا. ما خطب هذا الشاب؟

حسنًا، انتهى بي الحال صديقًا لجون، أو كما أسمِّيه «جاي زي». وسرعان ما اكتشفتُ أن اهتماماتنا متشابهة، لقد أصبح أخي الذي لم تلده أمي، إن صحَّ التعبير.

وكان «جاي زي» مثلي؛ محبطًا من موضة الانشغال. لقد أحبَّ كلانا التكنولوجيا وأمضينا سنواتٍ في تصميم الخدمات التكنولوجية (عندما كنت أعمل في جي ميل، كان هو يعمل في يوتيوب). ولكن كلانا بدأ يفهم تكلفة هذه المؤثرات اللا نهائية على انتباهنا ووقتنا.

وكان جاي زي مثلي؛ يسعى لإيجاد حلٍّ لهذه المشكلة. لقد كان يتعامل مع شؤونه على النحو الذي تتعامل به شخصية «أوبي-وان كِنوبي» في سلسلة أفلام حرب النجوم مع شؤونها، ولكن بدلًا من أن يرتدي رداءً كان يرتدي قميصًا كاروهات وبنطلون جينز، وبدلًا من الاهتمام «بالقوة» كان مهتمًا بما أسماه «النظام». كان الأمر أقرب ما يكون إلى شيءٍ روحانيٍّ لم يكن يعرف كنهه بالضبط، ولكنه كان

يؤمن بوجوده. لقد كان إطارًا بسيطًا لتجنب الإلهاءات، والمحافظة على الطاقة، وصُنع مزيد من الوقت.

أعرف... لقد بدا الأمر غريبًا نوعًا ما بالنسبة إليَّ أيضًا. ولكن كلما تحدَّث «جاي زي» عمَّا يمكن أن يبدو عليه هذا النظام، وجدتُ نفسي أومئ برأسي موافقًا. لقد تعمَّق «جاي زي» بقوة في دراسة التاريخ البشري القديم وعِلم النفس التطوري، ورأى أن جزءًا من المشكلة يكمن في الانفصال الهائل بين جذورنا كصيادين وجامعي ثمار وعالمنا المعاصر المجنون. لقد نظر بعدسة مصمم المنتجات واكتشف أن هذا «النظام» لن ينجح إلا إذا غيَّرنا إعداداتنا الافتراضية على نحوٍ يجعل الوصول إلى الإلهاءات أصعب بدلًا من الاعتماد على قوة الإرادة لمقاومتها باستمرار.

لقد قلت لنفسي إذا استطعنا أن نبتكر هذا النظام، سيمثل ضالتي المنشودة. لذلك شكلتُ فريقًا مع جاي زي، وبدأ سعينا.



الجزء الثاني: سعينا الأحمق نحو نظام «اصنع وقتك»

جاي زي

كان هاتف الآيفون الخاص بجايك الخالي من الإلهاءات تصرفًا متطرفًا بعض الشيء، وأعترف أنني لم أجربه على الفور. ولكن بمجرد أن جربته، أحببته. وهكذا، بدأ كلانا يبحث عن طرق أخرى لإعادة التصميم، أي طرق نستطيع من خلالها أن نحوِّل إعدادنا الافتراضي من «الإلهاء» إلى «التركيز».

لقد بدأتُ أقرأ الأخبار مرة في الأسبوع وأعدْتُ برمجة جدول نومي لأصبح شخصًا صباحيًّا. لقد جربتُ أن أتناول ست وجبات صغيرة في اليوم، ثم حاولتُ أن أتناول وجبتين كبيرتين فقط. لقد اتبعت نظمًا مختلفة لممارسة التمارين الرياضية، من الجري لمسافات طويلة، إلى صفوف اليوجا، إلى ممارسة تمارين الضغط كلَّ يومٍ. حتى إنني أقنعتُ أصدقائي المبرمجين بأن يصمموا لي تطبيقاتٍ لقوائم المهام مصممة خصيصًا لتلبي احتياجاتي. وفي هذه الأثناء، قضى جايك سنةً كاملةً يتابع مستويات طاقته اليومية ويضعها في جدول محاولًا أن يفهم ما إذا كان عليه أن يشرب قهوة أم شايًا أخضر؟ وما إذا كان عليه أن يتمرن في الصباح أم في المساء؟ وحتى ما إذا كان يجب أن يكون بين الناس أم لا؟ (الإجابة: نعم... في معظم الأحيان).

لقد تعلَّمنا الكثير من هذا السلوك المتسم بالهوس، ولكن اهتمامنا تخطى الأشياء التي نجحت معنا، وظللنا مؤمنين بفكرة وجود نظامٍ يستطيع أيُّ شخصٍ أن يكيفه حسب ظروف حياته. ولإيجاد هذا النظام، كنَّا بحاجة إلى أشخاصٍ غيرنا نجرِّب عليهم أفكارنا، ومن حُسن الحظ كان لدينا المختبر المثالي.

في الفترة التي كان يعمل خلالها جايك في شركة جوجل، ابتكر شيئًا أسماه «سباق التصميم» design sprint، وهو في الأساس أسبوعُ عملٍ يُعَاد تصميمه من البداية إلى النهاية. ولمدة خمسة أيام، يلغي الفريق جميع الاجتماعات ويركز على حلِّ مشكلةٍ واحدةٍ، متبعًا قائمة مرجعية checklist محدَّدة للأنشطة. كانت هذه أوَّلُ مُحاوَلةٍ من جانبنا لتصميم الوقت بدلًا من المنتجات، وقد نجحت الفكرة وانتشر سباق التصميم بسرعة عبر شركة جوجل.

وفي سنة ٢٠١٢، بدأنا العمل معًا في إدارة سباقات التصميم مع الشركات الناشئة المتضمنة في حافظة شركة جوجل فينتشيرز. وعلى مدى السنوات القليلة القادمة، أقمنا أكثر من ١٥٠ سباقًا من هذه السباقات التي تستمر خمسة أيام. وشاركَ فيها نحو ألف شخص من مبرمجين، وخبراء تغذية، ورؤساء مجالس إدارة، وصُنَّاع قهوةٍ، ومزارعين، وغيرهم كثيرين.

وبالنسبة إلى أحمقين مهووسين بالوقت، كان الأمر برمته فرصةً مذهلةً؛ لقد أُتيحَتْ لنا الفرصة لنعيد تصميم أسبوع العمل ونتعلَّم من مئات الفِرَق عالية الأداء في شركات ناشئة منها شركات

«سلاك» Slack[1]، وأوبر، و«توينتي ثري أند مي» 23and Me[2].
وتجدُر الإشارة إلى أن الكثير من المبادئ التي شكّلت أساسًا لنظام «اصنع وقتك» مستلهمة مما اكتشفناه في تلك السباقات.

أربعة دروس تعلمناها من مختبر سباق التصميم

أول شيء تعلمناه هو أنَّ **شيئًا سحريًا يحدث عندما تبدأ اليوم بهدف له أولوية عالية**. ففي كل يوم من أيام السباق، كنا نلفت الانتباه إلى نقطة محورية كبيرة على النحو الآتي: في يوم الاثنين يرسم الفريق خريطة للمشكلة، وفي يوم الثلاثاء يقدِّم كل شخص حلًا، وفي يوم الأربعاء يختار المشاركون أفضل الحلول، وفي يوم الخميس يبنون نموذجًا أوَّليًا، وفي يوم الجمعة يختبرون هذا النموذج. ويتسم هدف كل يوم بالطموح، ولكن هذا جانب واحد منه فقط.

وتخلق هذه النقطة المحورية حالةً من الوضوح والتحفيز. عندما يكون لديك هدف واحد طموح ولكن قابل للإنجاز، تكون في نهاية اليوم قد أديت مهمتك. ويمكنك أن تشطبه من قائمة مهامك، وتتوقف عن العمل، وتذهب إلى البيت وأنت راضٍ عن نفسك.

وهناك درس آخر تعلمناه من سباقات التصميم يتمثل في أننا **أنجزنا أكثر عندما منعنا استخدام الأجهزة**. بما أننا وضعنا القواعد، استطعنا أن نمنع استخدام أجهزة اللابتوب والهواتف الذكية، وأحدث

(١) ملاحظة من المترجمة: شركة أمريكية للبرمجيات.

(٢) ملاحظة من المترجمة: شركة أمريكية للتكنولوجيا البيولوجية.

ذلك فرقًا مذهلًا. فبدون الإغراء الدائم للتحقق من البريد الإلكتروني وغيره من المؤثرات اللا نهائية، انصبَّ تركيز الأشخاص برمَّته على المهمة التي بين أيديهم، وهكذا تحول الإعداد الافتراضي إلى التركيز.

كما تعلمنا أيضًا **أهمية الطاقة بالنسبة إلى التركيز في العمل ووضوح الأفكار**. عندما بدأنا في إدارة سباقات التصميم لأول مرة، عملت الفرق ساعات طويلة وكانت تجدد نشاطها بتناول الأطعمة السكرية. وفي آخر الأسبوع، كان مستوى الطاقة يهبط هبوطًا حادًّا. لذلك، أجرينا بعض التعديلات، ورأينا كيف أن أشياء مثل تناول غداء صحي، أو المشي لمسافة قصيرة، أو أخذ استراحات متكررة، ويوم عمل أقصر بعض الشيء ساعدت على المحافظة على الطاقة في ذُروتها، مما أدى إلى عمل أفضل وأكثر فعالية.

وأخيرًا، علمتنا هذه السباقات قوة التجارب، **لأن التجريب سمح لنا بتحسين العملية المتبعة**، والقدرة على مشاهدة نتائج التغييرات التي أجريناها بشكل مباشر منحتنا ثقة كبيرة لم يكن لنا أن نبنيها بمجرد القراءة عن نتائج توصَّل إليها شخص آخر.

وتطلبت سباقاتنا فريقًا كاملًا وأسبوعًا بأكمله، ولكننا استطعنا أن ندرك على الفور أنه لا يوجد ما يمنع الأفراد من إعادة تصميم أيامهم على نحوٍ مشابه. وأصبحت الدروس التي تعلَّمناها أساسًا لهذا الكتاب.

وبالطبع، لم يكن الطريق إلى الصيغة المثالية ممهدًا، فقد ظلت موضة الانشغال تجتاحنا ودوامة الإلهاء الناتجة عن المؤثرات اللا نهائية

تجذبنا بين الحين والآخر. وعلى الرغم من أن بعضًا من الوسائل التي استخدمناها تحولت إلى عادات، فقد فشل البعض الآخر تمامًا. ولكن التقييم اليومي للنتائج التي توصَّلنا إليها ساعدنا على فهم السبب وراء تعثُّرنا. كما سمح لنا هذا الأسلوب التجريبي أيضًا بأن نكون أكثر رفقًا بأنفسنا عندما نخطئ، لأنَّ كل خطأ كان مجرد نقطة لجمع البيانات، وكان بإمكاننا دائمًا أن نجرب مرة أخرى غدًا.

وعلى الرغم من عثراتنا، كان نظام «اصنع وقتك» مرنًا. لقد اكتشفنا أننا اكتسبنا قدرًا من الطاقة والصفاء الذهني أكثر من أي وقتٍ مضى، واستطعنا أن نتولى مشروعاتٍ أكبر، من نوعية المشروعات التي كنا نوَدُّ أن نقوم بها «يومًا ما» ولكننا لم نتمكن من البدء فيها مطلقًا من قبل.

جايك

لقد أردتُ أن أبدأ الكتابة في فترة المساء، ولكني أدركتُ أنَّ إغراء مشاهدة التلفزيون شكَّل مشكلةً كبيرةً بالنسبة إليَّ؛ لذلك بدأت أجرب وأجريت تغييرات جادة في إعداداتي الافتراضية، فمثلًا وضعتُ مشغِّل «الدي في دي» في الدولاب وألغيتُ اشتراكي في نتفليكس. ومع توفُّر وقت الفراغ، بدأتُ أكتب رواية مغامرات والتزمت بها، ولم أتوقف عن الكتابة إلا عندما بدأنا في كتابنا Sprint. لقد كانت الكتابة من الأشياء التي أردتُ أن أفعلها منذ الطفولة، وعندما صنعتُ لها الوقت شعرتُ بشعورٍ رائعٍ.

جاي زي

لعدة سنواتٍ حلمتُ أنا وزوجتي ميشيل بالسفر سويًّا في رحلات إبحار طويلة. لذلك، اشترينا مركبًا شراعيًا قديمًا وبدأنا نقضي عطلات نهاية الأسبوع في إصلاحه. وطبّقنا الوسيلة ذاتها المتمثلة في اختيار مهمة يومية ووضعها في جدول مواعيدنا لإنجازها، ونتيجة لذلك صنعنا الوقت لاكتساب مزيد من المعلومات عن صيانة محرك الديزل، والكهرباء، والإبحار في المحيطات. وأبحرنا معًا حتى الآن من سان فرانسيسكو إلى جنوب كاليفورنيا، والمكسيك، وأماكن أبعد.

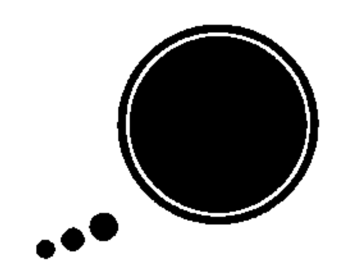
لقد تحمسنا جدًّا بشأن النتائج التي توصّلنا إليها؛ بحيث أننا أنشأنا مدوَّنةً خصصناها لتقنيات «اصنع وقتك» التي نجحت معنا. وقرأ مئاتُ الآلاف من الأشخاص منشوراتنا، وراسلَنا الكثير منهم. وأراد بعضهم بالطبع أن يبلغنا أننا مغفلان مثاليان ضَيِّقَا الأفق، ولكن الغالبية العظمى من الإجابات كانت ملهمة ورائعة. لقد شهد الناس تغييرات جذرية نتيجة استخدام وسائل مثل إزالة تطبيقات من هواتفهم الذكية وإعطاء أولوية لمهمة واحدة كلَّ يوم. لقد تجددت طاقتهم وشعروا بسعادة أكثر. لقد نجحت التجارب مع الكثير من الأشخاص وليس معنا فقط. وكما أخبرنا أحد القراء: «كم هو غريب كيف تم التحول بسهولة!»

وهذا هو كلُّ ما في الأمر، إن استرجاع وقتك وانتباهك يمكن أن يكون سهلًا بشكلٍ غريبٍ. وكما تعلم جايك من هاتف الآيفون الخالي من الإلهاءات، لا تتطلب التغييرات كمًّا هائلًا من الانضباط الذاتي. وفي الواقع، ينشأ التغيير من إعادة ضبط الإعدادات الافتراضية، وخَلْق

الحواجز، والبدء في تصميم الطريقة التي تقضي بها وقتك. فبمجرد أن تبدأ في استخدام نظام «اصنع وقتك»، ستبدأ هذه التحولات الإيجابية الصغيرة في تعزيز بعضها البعض ذاتيًّا. وكلما حاولتَ أكثر، ستعرف عن نفسك أكثر وسيتحسن النظام أكثر.

ونظام «اصنع وقتك» ليس ضد التكنولوجيا، لأنَّ كلينا مهووسان بالتكنولوجيا؛ لذلك، لن نطلب منك أن تقطع الاتصال بالعالم كليًّا أو تصبح راهبًا، لأن بإمكانك أن تتابع أصدقاءك على الإنستجرام، وتقرأ الأخبار، وترسل رسائل البريد الإلكتروني مثل أي شخص معاصر. ولكن من خلال التصدي للسلوكيات النمطية في عالمنا المهووس بالفعالية والمشبَّع بالإلهاءات، يمكنك أن تحصل على أفضل ما في التكنولوجيا وتستعيد السيطرة على حياتك مرة أخرى. وبمجرد أن تتولى زمام السيطرة، يمكنك أن تغيِّر قواعد اللعبة.





كيف يعمل نظام «اصنع وقتك»

النظام مكون من اربع خطوات فقط تتكرر كل يوم

لقد استوحينا الخطوات الأربعة اليومية لنظام «اصنع وقتك» مما تعلمناه من سباقات التصميم، ومن تجاربنا الذاتية، ومن القرَّاء الذين جربوا النظام وشاركونا النتائج التي توصَّلوا إليها. وسنقدِّم هنا نظرةً عامةً على الطريقة التي يبدو بها كل يوم:

الهدف

التركيز التام

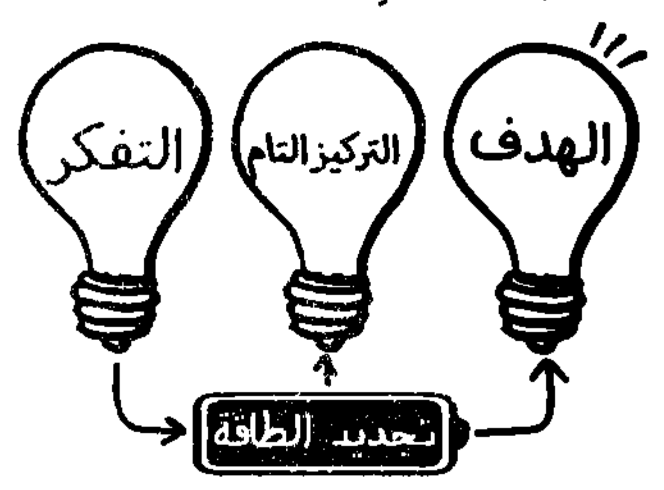
التفكر

تجديد الطاقة

الخطوة الأولى هي أن تختار هدفًا مهمًّا لتمنحه أولوية في يومك. ثم تستخدم وسائل محدَّدة لتظَل مركِّزًا تركيزًا تامًا على هذا الهدف،

وسنقدِّم لك قائمةً من الحِيَل لتتغلب على الإلهاءات في عالم متصل بالإنترنت طوال الوقت. وعلى مدار اليوم، ستبني **طاقة** لتتمكن من مواصلة السيطرة على وقتك وانتباهك. وأخيرًا، ستتفكَّر في اليوم من خلال بضع ملاحظات بسيطة.

والآن، لنلقِ نظرة عن قُربٍ على هذه الخطوات الأربعة.



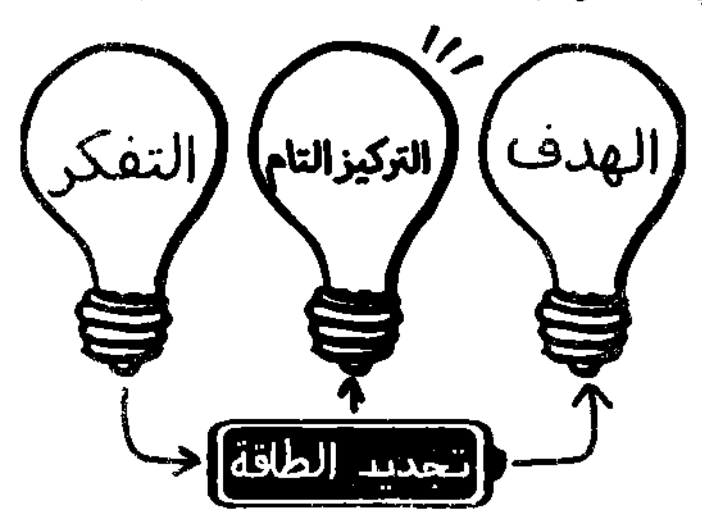
الهدف: ابدأ كل يوم باختيار نقطة محورية

أول خطوة في نظام «اصنع وقتك» هي أن تقرِّر ما الذي تريد أن تصنع له وقتًا. في كل يوم ستختار **نشاطًا واحدًا لتعطيه أولوية وتحميه في جدول مواعيدك**. وقد يكون هذا النشاط هدفًا مهمًّا في العمل، مثل الانتهاء من تجهيز عرضد إيضاحي presentation. وقد تختار شيئًا في المنزل، مثل طبخ وجبة العشاء أو زراعة نباتٍ جديدٍ في حديقتك. وقد يكون الهدف شيئًا لستَ مضطرًا بالضرورة لفعله ولكنك تريد أن تفعله، مثل اللعب مع أبنائك أو قراءة كتاب. ومن الممكن أن يتضمن

هدفك عدة خطوات. على سبيل المثال قد يتضمن الانتهاء من تجهيز ذلك العرض الإيضاحي كتابة الملاحظات الختامية، وإكمال الشرائح، والتدريب على العرض. وعندما تحدد «الانتهاء من العرض الإيضاحي» بوصفه هدفك، فهذا التزام منك بإكمال جميع المهام اللازمة لذلك.

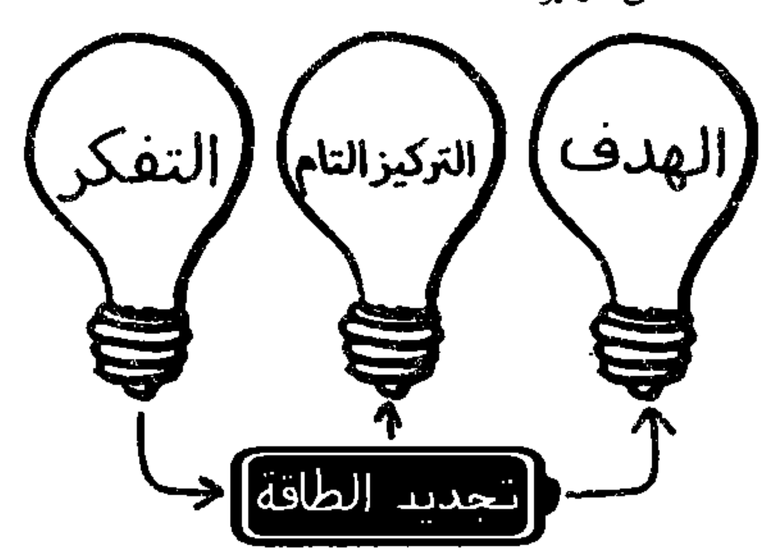
وبالطبع، لن يكون هدفك الشيء الوحيد الذي ستفعله كلَّ يوم، ولكنه سيحظى بأولوية لديك. وعندما تسأل نفسك: «ماذا سيكون هدف اليوم؟»، أنت تتأكد بذلك من أنك ستقضي الوقت في القيام بأشياء تهمك ولن تضيع اليوم كله في الاستجابة لأولويات الأشخاص الآخرين. وعندما تختار هدفًا، أنت تضع نفسك في حالة ذهنية إيجابية ومبادِرة.

ولكي نساعدك على القيام بذلك، سنُطلِعك على وسائلنا المفضَّلة لاختيار هدف يومي وصُنع وقت له على أرض الواقع. ولكن هذا وحده لا يكفي، لأنك ستحتاج أيضًا إلى إعادة التفكير في طريقة استجابتك للإلهاءات التي قد تعترض طريقك، وهذا بالضبط ما سنتناوله الخطوة الآتية.



هناك إلهاءات كالبريد الإلكتروني، ووسائل التواصل الاجتماعي، والأخبار العاجلة منتشرة في كل مكان ولن تزول. ولا يمكنك أن تنتقل لتعيش في كهف، وتتخلص من أجهزتك الحديثة، وتُقسِم إنك ستتخلى تمامًا عن التكنولوجيا. ولكن يمكنك أن تعيد تصميم الطريقة التي تستخدم بها التكنولوجيا لتوقف دورة التفاعل.

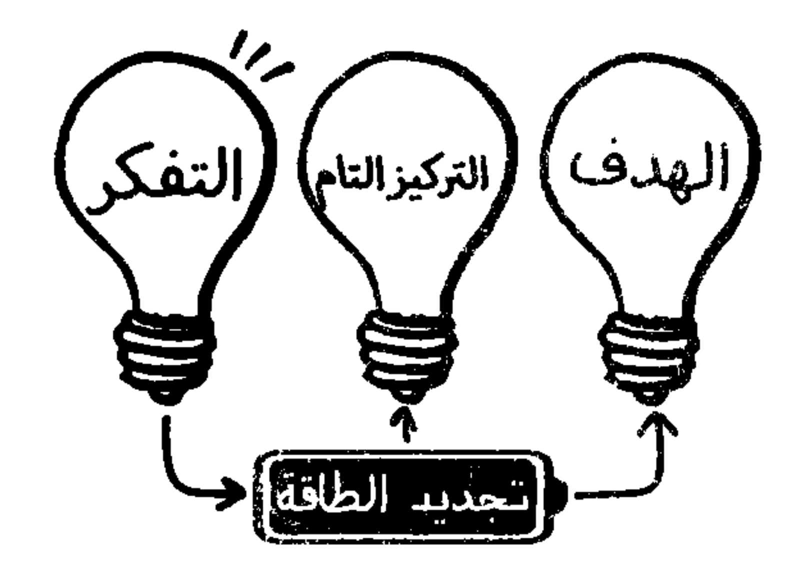
وسنوضِّح لك كيف تعدل التكنولوجيا حتى تستطيع أن تصل إلى وضع التركيز التام. وهناك أشياء بسيطة كتسجيل الخروج logging out من تطبيقات التواصل الاجتماعي، أو تحديد موعد للتحقق من بريدك الإلكتروني يمكن أن يكون لها أثر هائل؛ لذلك سنزودك بوسائل محددة لتساعدك على التركيز.



لتتمكن من التركيز وصنع الوقت للأشياء المهمة، يحتاج عقلك إلى الطاقة، وهذه الطاقة تأتي من الاعتناء بجسدك.

لذلك، يتمثل المكون الثالث من نظام «اصنع وقتك» في **شحن بطاريتك بالتمارين الرياضية، وتناول الطعام، والنوم، والهدوء، ومقابلة الأشخاص وجهًا لوجه**. الأمر ليس بالصعوبة التي يبدو عليها. كيف؟ إن الإعدادات الافتراضية لأساليب حياتنا في القرن الحادي والعشرين تتجاهل تاريخنا التطوري وتسرق منا الطاقة. وفي الواقع، هذه أخبار جيدة؛ لأنه على الرغم من أن حياتنا خرجت تمامًا عن السيطرة، فهناك الكثير من الحلول السهلة.

ويحتوي الجزء الخاص بتجديد الطاقة على العديد من الوسائل التي تستطيع أن تختار منها كاختلاس قيلولة، ونَسْب الفضل إلى نفسك في التمارين الرياضية، وتعلم كيفية استخدام الكافيين بطريقة استراتيجية. ولن نطلب منك أن تصبح مهووسًا باللياقة البدينة أو أن تتبع نظامًا غذائيًّا غريبًا. وبدلًا من ذلك سنعرض عليك تحوُّلات بسيطة تستطيع أن تقوم بها لتحصل على مكافأة فورية تتمثل في امتلاك الطاقة اللازمة للقيام بالأشياء التي تريدها.



التفكر: عدّل نظامك وحسّنه

في النهاية، قبل أن تخلد إلى النوم، ستدوّن بضع ملاحظات. الأمرُ في غاية السهولة، فكل ما عليك فعله هو أن تقرر أي الوسائل تريد أن تستمر في استخدامها وأيها تريد أن تحسنه أو تتخلى عنه. وستفكر أيضًا في مستوى طاقتك خلال اليوم، وما إذا كنت قد صنعت وقتًا لهدفك أم لا، وما الذي أسعدك خلال اليوم.

وبمرور الوقت، ستبني نظامًا يوميًّا مخصصًا لكل ما هو فريد من عاداتك وروتينك، وعقلك وجسمك، وغاياتك وأولوياتك.

وسائل نظام «اصنع وقتك»: اختر واختبر وكرر

يتضمن هذا الكتاب عشرات الوسائل لتطبيق نظام «اصنع وقتك» على أرض الواقع. وستنجح معك بعض الوسائل، فيما سيفشل بعضها

(وبعضها قد يبدو مجنونًا). الأمرُ أشبَهُ بكتابِ طبخٍ، لأنك لن تجرب كل الوصفات في وقتٍ واحدٍ، ولست مضطرًا لاستخدام كل الوسائل في وقتٍ واحدٍ كذلك.

وبدلًا من ذلك، ستختار وتختبر وتكرِّر. في أثناء قراءة الكتاب، دوِّن ملاحظات بشأن الوسائل التي تريد أن تجربها. اطوِ طرف الصفحة أو أعِد قائمةً على ورقة. ابحث عن الوسائل التي تبدو قابلة للتطبيق ولكن بها قدرٌ بسيطٌ من التحدي، وابحث بشكلٍ خاصٍّ عن الوسائل التي تبدو ممتعة.

وفي أول يوم تستخدم فيه الكتاب، نقترح أن تجرب أسلوبًا من كل خطوةٍ، أي وسيلة جديدة تساعدك على صنع الوقت لهدفك، ووسيلة لتساعدك على التركيز التام من خلال تغيير طريقة استجابتك للإلهاءات، ووسيلة لبناء الطاقة. ستستخدم ثلاث وسائل في المجمل.

الهدف	التركيز التام	تجديد الطاقة
قم بتسوية جدول مواعيدك مثلما يفعل البلدوزر	احجب كريبتونايت الإلهاء	تناول الكافيين قبل أن تنهار

ولست مضطرًا بالضرورة لأن تجرب شيئًا جديدًا كلَّ يومٍ. إذا كان ما تفعله ناجحًا معك، استمر في استخدامه. ولكن إن لم ينجح معك أو إذا اعتقدت أن من الممكن أن ينجح معك بشكل أفضل، فكل يوم هو فرصة للتجريب. إن نسختك من نظام «اصنع وقتك» ستكون مُعَدَّة حسب اختياراتك الشخصية، ولأنك بنيت هذه النسخة بنفسك، ستثق بها وستتناسب مع أسلوبك حياتك الحالي.

في أثناء تصميم نظام «اصنع وقتك»، انغمسنا في قراءة الكتب، والمدوَّنات، والمجلات، والبحوث العلمية. وأثار الكثيرُ مما قرأناه الخوفَ في نفوسنا. لقد واجهنا مئات النماذج من الحيوات اللامعة والمثالية مثل المدير التنفيذي المنظَّم دون أي مجهود، وخبير اليوجا المستنير والمدرك تمامًا لما حوله، والكاتب الذي يتبع عملية مثالية في الكتابة، والمضيف الهادئ الذي يطبخ المشروم في مقلاة بيدٍ ويستخدم مسدس اللهب باليد الأخرى ليضفي طبقة ذهبية على طبق الكريم بروليه.

أمرٌ مثيرٌ للتوتر، أليس كذلك؟ لا يستطيع أيٌّ منا أن يكون مثاليًا طوال الوقت في طعامه، وإنتاجيته، وإدراكه لما حوله، واستراحته. ولا نستطيع أن نفعل السبعة وخمسين شيئًا التي يخبرنا المدوِّنون أننا من المفترض أن نفعلها قبل الساعة الخامسة صباحًا. وحتى إن استطعنا فعلها، ينبغي علينا ألا نفعلها. المثالية إلهاء، إنها شيءٌ آخر لامع يسرق انتباهك من أولوياتك الحقيقية.

نَوَدُّ منك أن تنسى فكرة المثالية عندما يتعلق الأمر بنظام «اصنع وقتك». لا تحاول حتى أن تطبق النظام بشكلٍ مثاليٍّ، لأنه لا يوجد تطبيق مثالي. ولكن لا مجال أيضًا لأن تفسد النظام، ولن تضطر للبدء من جديد إذا فشلت لأن كل يوم هو صفحة جديدة.

وتذكَّر أنه لا أحد منا يستخدم كل الوسائل المتضمنة في هذا الكتاب طوال الوقت. نحن نستخدم بعض الوسائل طوال الوقت والبعض الآخر في بعض الأوقات، ولا أحد منَّا يستخدم بعض الوسائل في أي

وقت. وهناك أشياء تنجح مع «جاي زي» ولا تنجح مع «جايك»، والعكس صحيح. لكُلٍّ منَّا معادلته غير المثالية، وهذه المعادلة من الممكن أن تتغير بناء على ما يحدث. فعندما يسافر «جايك»، يثبت مؤقتًا تطبيقًا للبريد الإلكتروني على هاتفه، ومن المعروف عن «جاي زي» أنه يواصل مشاهدة نتفليكس لمدة طويلة أحيانًا، فمسلسل الخيال العلمي Stranger things رائع للغاية! الهدف ليس أن نقطع على أنفسنا عهودًا صارمة بل أن نتبع مجموعة عادات مرنة وقابلة للتطبيق.

طريقة التفكير «اليومية»

إذا قرأت هذا الكتاب من البداية إلى النهاية، فقد يبدو أن الأمر يتطلب مجهودًا كبيرًا. وحتى إن تصفحته - وهذا أمر نشجعه - فسيظل الأمر يبدو أنه بحاجة إلى مجهودٍ كبيرٍ؛ لذلك، بدلًا من أن تفكر في هذه الوسائل بوصفها «أشياء إضافية عليك أن تفعلها»، فكِّر في طُرقٍ تجعلها جزءًا من حياتك العادية؛ لذلك نقترح على سبيل المثال أن تذهب إلى العمل مشيًا على الأقدام، وأن تمارس التمارين الرياضية في المنزل بدلًا من أن تشترك في صالة جيم مكلفة أو تقضي ساعة كل صباح في حصة لياقة بدنية.

أفضل الوسائل هي التي تتناسب مع يومك. إنها ليست أشياء تجبر نفسك على فعلها، بل هي مجرد أشياء تفعلها. وفي معظم الحالات، ستكون أشياء تريد أن تفعلها.

ونحن واثقون أن هذا الكتاب سيساعدك على خلق مساحة في حياتك لأهم الأشياء فيها. وبمجرد أن تبدأ، ستجد أن النظام تعزز

أجزاؤه بعضها البعض. ويمكنك أن تبدأ بتغيير صغير، وبعد ذلك ستتضاعف النتائج الإيجابية كلما تدرجت في النظام وستتمكن من التعامل مع أهدافٍ أكبر فأكبر. وحتى إذا كنت أستاذًا في الفعالية، تستطيع أن تستخدم هذا الكتاب لتلتفت إلى الأشياء التي تسير بشكلٍ سليمٍ وترضى عنها.

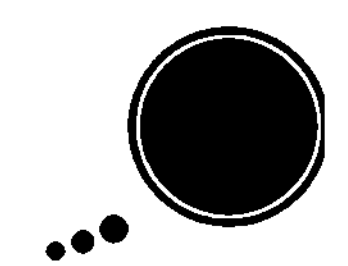
ولا نستطيع أن نخرجك من كلِّ اجتماعٍ لا فائدة منه أو أن نجعل صندوق الوارد لديك خاليًا من الرسائل بطريقة سحرية، ولن نحاول أن نحوِّلك إلى مرشد روحي متمرس، ولكننا نستطيع أن نساعدك على أن تخفِّفَ قليلًا من سرعة العالم المُعاصِر وتخفض صوت ضوضائه، وأن تجد متعةً أكثر كلَّ يومٍ.

الهدف

التركيز التام

التفكر

تجديد الطاقة



الفصل الأول

نحن لا نتذكر أيامًا بل نتذكر لحظات

- سيزاري بافيزي[1]

إذا أردت أن تصنع وقتًا للأشياء المهمة، ستخبرك موضة الانشغال أن الحل هو أن تفعل المزيد. أنجِز المزيد.. زِدْ فعاليتك.. حدِّد غايات أكثر.. ضَعْ خططًا أكثر.. هذه هي الطريقة الوحيدة لكي تجد لهذه اللحظات المهمة مكانًا في حياتك. نحن نختلف مع هذا الرأي، لأن فعل المزيد لا يساعدك على إيجاد وقت للأشياء المهمة، بل كل ما يفعله هو أن يُشعرك بمزيد من الارتباك والانشغال. وعندما تكون مشغولًا يومًا بعدَ يومٍ، يمر الوقت كأنه لحظة.

ويهدف هذا الفصل إلى إنهاء حالة التشويش هذه، وإبطاء سرعة حياتك، ومساعدتك على أن تعيش اللحظات التي تريد أن تستمتع بها وتتذكرها بدلًا من أن تمر عليها مرور الكرام لكي تستطيع أن تصل إلى البند الذي يليه في قائمة مهامك. هذه الفكرة بسيطة جدًّا، ولكننا توصَّلنا إليها بعدَ مشقةٍ من خلال خسارة أسابيع وشهور من حياتنا لصالح دوامة عنيفة من الانشغال.

---

(١) ملاحظة من المترجمة: روائي وشاعر ومترجم إيطالي.

جاي زي

في بداية سنة ٢٠٠٨، كان شتاء تلك السنة واحدًا من أكثر فصول الشتاء التي تساقطت فيها الثلوج في تاريخ شيكاجو. كانت الأيام قصيرة، والشوارع في حالة فوضى. وكان الذهاب إلى العمل معركة يومية ضد الظروف الجوية. وفي أحد الأيام استيقظتُ وأدركتُ شيئًا صادمًا.. لم أتمكن من تذكُّر الشهرين الأخيرين من حياتي.

لا تنزعج، لم أكن أعاني من أي مشكلات طبية مخيفة، ولم أقع ضحية دون قصدٍ في مكيدة من صنع وكالة الاستخبارات المركزية الأمريكية كتلك التي وقع فيها «جايسون بورن»[1]. ولكن الأمر كان لا يزال خطيرًا؛ لقد اختفى الشهران ببساطة دون أن يتركا أيَّ أثرٍ على مرورهما.

لقد أردتُ أن أتذكر ذلك الوقت، لأن الأمور كانت على ما يرام. كنت أعمل في وظيفة جيدة، وكان لدي صديقة رائعة، وأصدقاء مقرَّبون يعيشون على مقربةٍ منِّي. وإذا نظرَ شخصٌ غريبٌ إلى حياتي لقال: «إنه يعيش الحُلم.» ولكن لماذا شعرتُ أنني منفصل عن واقع حياتي الشبيهة بالحلم؟

لم أعرف ما الخطأ في حياتي، ولكنني كنت متأكدًا أنني أريد أن أكتشفه. فكان من الطبيعي أن أبدأ بالتجريب. بدأتُ بزيادة إنتاجيتي معتقدًا أنني إذا ملأتُ كلَّ يومٍ بمزيد من المهام، سأتذكر أشياء أكثر. وقبل سنتين، حينما كنت أعمل في شركة ناشئة سريعة الإيقاع بمجال

(١) ملاحظة من المترجمة: بطل سلسلة أفلام Bourne الشهيرة.

التكنولوجيا، أصبحتُ مهووسًا باستغلال كل ساعة من وقتي أقصى استغلال. كان عملي جيد التخطيط والتنظيم، وكنت أراجع صندوق الوارد وأنتهي من الرد على الرسائل كلَّ يومٍ، بل وصلَ بي الأمر إلى حمل مجموعة من بطاقات الملاحظات في جيبي حتى أتمكن من تدوين أيِّ أفكارٍ عفوية. ولم أكن أضيع لحظةً واحدةً من الوقت الذي تراودني فيه الأفكار.

نجح ذلك بشكلٍ جيدٍ في العمل، لذلك تساءلت: هل تستطيع هذه الأنواع من الحيل التي أستخدمها لزيادة إنتاجيتي، أن تساعدني على استغلال وقتي أقصى استغلال في المنزل أيضًا؟ بدأتُ أرى حياتي مشكلة يكمن حلّها في قوائم مهام مصنَّفة، وجدول مواعيد صارم، ونظام حفظ ملفات سخيف. ولكن الأمر لم ينجح، لقد أخذت أركز على مهام صغيرة بحيث أصبحت الأيام تمر أسرع من قبل. وازداد التشويش سوءًا... كان الوضع مزريًا.



قررتُ أن أصلح النهج الذي أتَّبِعُه. وبدلًا من أن أدير دقائق حياتي على نحوٍ مهووسٍ، حوَّلتُ انتباهي إلى المدى الطويل. وضعت قوائم بأهداف سنوية، وثُلاثية، وخمسية، وعشرية، وطلبتُ من صديقتي أن تراجعها وتناقشها معي. (في العام التالي تزوجتني، لذلك أظن أنها اتفقت معي على هدفٍ على الأقل من أهدافي.)

بدا وضع الأهداف أجدى من وضع قائمة مهام مثالية، ولكنني ما ظللت أشعر بأنني هائم على غير هدى، لأن هذه الأهداف كانت أبعد من أن تكون محفزة. وكانت هناك مشكلة أخرى: ماذا لو تغيَّرت أولوياتي؟ من الممكن أن أدرك فجأة أنني أعمل على تحقيق هدف لم يعد يهمني. وكان تأجيل الحياة التي أود أن أعيشها إلى «يومٍ ما» أمرًا محبطًا جدًّا. وكما قال الكاتب الأمريكي «جيمس كلير»، كنت أقول لنفسي في الأساس: «أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية بعد، ولكنني سأصبح كذلك حينما أصل إلى هدفي.».

لم تنجح تجاربي. لقد كنت عالقًا بين تفاصيل يومية وأهداف بعيدة المنال أكثر مما ينبغي، ولم يساعد الطقس الكئيب الذي ساد شهريّ فبراير ومارس قَطّ على رفع معنوياتي. ولكن في النهاية، انتهى الشتاء، وتحوَّل الربيع إلى صيف، وبدأت الطيور تغرد، وبالصدفة تقريبًا بدأت أجد الحل الذي كنت أبحث عنه.

لقد أدركتُ أنني لا أحتاج إلى قوائم مهام منظمة بشكلٍ مثاليٍّ أو إلى خطط طويلة الأجل مرسومة ببراعة. وبدلًا من ذلك كانت الأنشطة البسيطة، ولكن المرضية، هي التي ساعدتني على إيقاف حالة

التشويش المتصلة بالوقت. على سبيل المثال: بدأتُ ألتقي بمجموعة من الأصدقاء كلَّ يوم جمعة لأتناول معهم الغداء في مطعم بالمدينة. وكنت أتطلع إلى هذا اللقاء طوال الأسبوع. وفي أيام أخرى، كنت أجري بجوار البحيرة بعد العمل. وإذا كان الطقس مناسبًا، كنت أغادر العمل مبكرًا في بعض الأحيان، وأمشي إلى المَرسى، وأبحر لبضع ساعات قبل غروب الشمس. وبالطبع ساعدني طول ساعات النهار ودفء الليالي، لقد جاء فصل الصيف في تلك السنة في الوقت المناسب تمامًا بالنسبة إليَّ. لقد حالفني الحظ عندما عثرت بالصدفة على طريقةٍ أُضيف بها معنى لكل يوم من أيام حياتي، وحالفني الحظ عندما أدركتُ أنها الحل لمشكلتي.

ولم تكن الخُطَط التي اتبعتها خارج العمل هي فقط التي ساعدتني على إزالة التشويش من حياتي. فبعد أن رأيتُ كَمْ ساعدني صنع الوقت لهذه الأشياء، بدأتُ أفكر في القيام بأنشطة أجدَى أيضًا في عملي. فبدلًا من أن أشطب أكبر عددٍ ممكنٍ من المهام من قائمة مهامي أو أُسابِق الزمن لقراءة كل الرسائل الموجودة في صندوق الوارد قبل أن أتجه إلى المنزل، ركزتُ على الإنجازات التي كانت ترضيني وتهمني. في أحد الأيام، وجدتُ نفسي أتطلع إلى تقديم عرضٍ إيضاحيٍّ كبيرٍ لمديرين تنفيذيين، وأدركتُ أنه أشبَهُ بإحساس الرضا الذي شعرت به بعد تناول وجبات الغداء مع أصدقائي، والجري بجوار البحيرة، والإبحار في المساء. وبدأ تفكيري في قائمة مهامي يَقِلُ فيما أخذ تفكيري يزيد في المشروعات المهمة مثل تولي مسؤولية ورشات التصميم وقضاء يوم مع المهندسين في إصلاح عيوب البرمجيات.

وبالطبع لم تكن حياتي كلها وجبات غداء اجتماعية ومحطاتٍ بارزةً في العمل. كان لدي الكثير من الأمور العادية المملة التي لا بُدَّ من القيام بها، مثل الرد على رسائل البريد الإلكتروني، والمحافظة على نظافة شقتنا، وإعادة الكتب التي استعرتها من المكتبة قبل الموعد النهائي. لقد قمتُ بهذه الأشياء، ولكنها لم تحظَ بالقدر الأكبر من تركيزي.

وعندما فكرتُ في الشهرين اللذين ضاعا مني وما ساعدني على إزالة التشويش الذي أصابني، بدأتُ أستوعب شيئًا. لقد أحببْتُ التفكير في غايات كبيرة وسامية وأجدتُ إنجاز الأشياء ساعة بساعة ولكن لم يكن أيٌّ منهما مُرضيًا حقًّا بالنسبة إليَّ. لقد شعرتُ بأقصى درجات السعادة عندما كان لدي شيء أستطيع أن أتمسك به في الحاضر، جزء من الوقت أكبر من قائمة المهام وأصغر من هدف خمسي، نشاط أستطيع أن أخطط له، وأتطلع إليه، وأقدِّر إنجازه.

وبعبارة أخرى، كنت بحاجة إلى التأكد من أنَّ كلَّ يومٍ كانَ له هدفٌ.

نحن نعتقد أن التركيز على هذه النشاطات البينية - الواقعة في المساحة بين الغايات والمهام - هو المفتاح لإبطاء سرعة حياتك اليومية، وجلب الرضا لك، ومساعدتك على صنع الوقت. الغايات طويلة الأجل مفيدة لتوجهك نحو الطريق الصحيح، ولكنها تصعب علينا الاستمتاع بالوقت الذي نقضيه ونحن نسعى لتحقيقها. والمهام ضرورية لإنجاز الأشياء، ولكن بدون وجود نقطة محورية، تمر مشوشة دون أن نتذكرها.





بعيدة المنال جدا | مضبوط تمامًا | شبيهة جدًا بالآلة

قدم كثير من أساطير المساعدة الذاتية اقتراحات لتحديد الغايات وابتكر كثير من خبراء الإنتاجية أنظمة لإنجاز المهام، ولكن المساحة بين الاثنين أُهملَت. ونحن نطلق على المساحة المفقودة «الهدف».

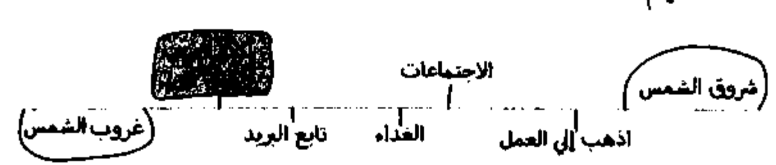
ماذا سيكون هدفك اليوم؟

نريدك أن تبدأ كل يوم بالتفكير فيما تأمل أن يكون النقطة المضيئة. وإذا سألك أحد في نهاية اليوم: «ماذا كان هدفك اليوم؟» ماذا تريد أن تجيبه؟ عندما تعيد التفكير في يومك، ما النشاط أو الإنجاز أو اللحظة التي تريد أن تستمتع بها؟ هذا هو هدفك.

ولن يكون هدفك الشيء الوحيد الذي ستفعله كل يوم، لأن معظمنا لا يستطيعون أن يتجاهلوا صندوق الوارد الخاص بهم أو أن يقولوا لا لرؤسائهم. ولكن اختيار هدف يعطيك فرصةً لتبادر باختيار الطريقة التي تقضي بها وقتك، بدلًا من أن تدع التكنولوجيا، والإعدادات الافتراضية للمكتب، وأشخاصًا آخرين يحددون لك جدول أعمالك. وعلى الرغم من أن موضة الانشغال ستخبرك أن عليك أن تحاول أن تكون منتجًا إلى أقصى حدٍّ ممكنٍ كلَّ يومٍ، فنحن نعرف أن من الأفضل أن تركز على أولوياتك حتى إن عنى ذلك ألا تفعل كلَّ شيءٍ مُدرَجًا في

قائمة مهامك.

هدفك يعطي كل يوم نقطة محورية. وقد أظهرت البحوث أن الطريقة التي تعيش بها أيامك لا تتحدد في المقام الأول بما يحدث لك، ولكن في الحقيقة أنت من تخلق واقعك باختيار ما تنتبه إليه.[1] قد يبدو هذا أمرًا جليًا، ولكننا نعتقد أنه أمرٌ مهمٌ جدًا، لأن بإمكانك أن تصمم وقتَكَ باختيار ما توجه إليه انتباهك. وسيكون هدفك اليومي هو محور هذا الاهتمام.



إن التركيز على هدف يومي يوقف لعبة شد الحبل بين الإلهاءات الناتجة عن المؤثرات اللانهائية ومتطلبات موضة الانشغال، لأنه يكشف طريقًا ثالثًا هو: أن تختار عن قصد الطريقة التي ستقضي بها وقتك وتركز على هذا الوقت.

ثلاث طرق لتختار هدفك

يبدأ اختيار هدفك اليومي بأن تطرح على نفسك السؤال الآتي:

ماذا أريد أن يكون هدفي لليوم؟

الإجابة عن هذا السؤال ليست سهلة دائمًا، خاصةً إذا كنتَ قد بدأت للتو في استخدام نظام «اصنع وقتك». في بعض الأحيان يكون لديك الكثير من المهام ذات الأهمية. وقد تكون متشوقًا للغاية لإحداها

(١) لقراءة ملخص مدهش لهذا البحث وكيفية تطبيقه على العمل والحياة، اقرأ كتاب Rapt من تأليف Winifred Gallagher. إنه أحد الكتب المفضلة لدى «جاي زي».

(مثل «خَبْز كعكة عيد ميلاد»)، أو قد يكون الموعد النهائي لإحداها اقترب (مثل «استكمال العرض الإيضاحي»)، أو حتى مهمة بغيضة تحوم فوق رأسك (مثل «وضع مصائد فئران في الجراج»).

إذًا، كيف ينبغي أن تقرر؟ نحن نستخدم ثلاثة معايير مختلفة لنختار هدفنا.

الإلحاح

تتعلق الاستراتيجية الأولى بالإلحاح: **ما الشيء الأكثر إلحاحًا الذي ينبغي عليَّ أن أفعله اليوم؟** هل حدثَ أن قضيت ساعات توزع وقتك بين الرد على رسائل البريد الإلكتروني وحضور اجتماعات لتكتشف في نهاية اليوم أنك لم تصنع وقتًا للشيء الوحيد الذي كان عليك حقًّا أن تفعله؟ حسنًا، هذا حدث لنا مرات كثيرة. وكلما حدثَ، شعرنا بتعاسة.. شعور الندم قاسٍ جدًّا!

وإذا كان لديك شيء لا بُدَّ أن تنجزه اليوم مهما كلف الثمن، اجعله هدفك. وتستطيع في أحيان كثيرة أن تجد أهدافًا ملحَّة في قائمة مهامك، أو بريدك الإلكتروني، أو جدول مواعيدك. ابحث عن مشروعات مستعجلة، ومهمة، ومتوسطة الحجم (بعبارة أخرى، لا تستغرق عشر دقائق ولكنها لا تستغرق عشر ساعات أيضًا).

قد يكون هدفك المُلح أحد الأهداف الآتية:

- وضْع قائمة أسعار وإرسالها إلى عميل يتوقع استلامها قبل نهاية الأسبوع.
- طلب عروض من شركات توريد الطعام وقاعات الاجتماعات من أجل فعالية تنظمها في العمل.

- إعداد العشاء وطبخه قبل حضور مجموعة من الأصدقاء.
- مساعدة ابنتك على إكمال مشروع مدرسي كبير يجب أن تسلمه غدًا.
- عمل مونتاج لصور الإجازة، ومشاركتها مع عائلتك المتحمسة لرؤيتها.

الرضا

الاستراتيجية الثانية لاختيار الهدف هي أن تفكر في الرضا: **في نهاية اليوم، ما الهدف الذي سيمنحك أكبرَ قدرٍ من الرضا؟** بينما تتعلق الاستراتيجية الأولى في الأساس بما يجب أن تفعله، تشجعك هذه الاستراتيجية على أن تركز على ما تريد أن تفعله.

ومرة أخرى، تستطيع أن تبدأ بقائمة مهامك. ولكن بدلًا من أن تفكر في المواعيد النهائية والأولويات، اتبع نهجًا مختلفًا وفكِّر في إحساس الإنجاز الموجود في كل هدفٍ مُحتمَل. ابحث عن أنشطة غير ملحَّة. وفكِّر في مشروعاتٍ كنت تنوي البدء فيها ولكنك لم تجد الوقت الكافي. ربما لديك مهارة معينة تود أن تستفيد منها، أو ربما لديك مشروع محبب إلى قلبك تود أن تبدأ فيه قبل أن تشاركه مع العالم. وهذه المشروعات قابلة للتسويف بشكل غير عادي، لأنها على الرغم من أهميتها غير مستعجلة مما يسهل تأجيلها. استخدم هدفك لتكسر دائرة «يومًا ما».

وفيما يأتي بعض الأمثلة على الأهداف المرضية:

- استكمل إعداد العرض الخاص بمشروع عمل جديد أنت متشوق له وأطلِع عليه بعضًا من زملائك الذين تثق بهم.

- ابحث عن وجهات لعطلتك الأسرية القادمة.
- اكتب ١٥٠٠ كلمة في الفصل التالي من روايتك.

المتعة

تركِّز الاستراتيجية الثالثة على المتعة: **عندما أتأمل في اليوم، ما الذي سيحقق لي أقصى درجات المتعة؟** ليس من الضروري أن نستغل كل ساعة الاستغلال الأمثل، ونرتبها للوصول إلى أقصى درجات الكفاءة. إنَّ أحد أهداف نظام «اصنع وقتك» هو أن نبعدك عن الرؤية المستحيلة المتمثلة في الأيام المرتبة ترتيبًا مثاليًّا ونقربك إلى حياة أمتع وأقل استجابة لرغبات الآخرين. ويعني هذا القيام ببعض الأشياء لا لشيء إلا لأنك تحب أن تقوم بها.

وبالنسبة إلى الأشخاص الآخرين، قد تبدو بعض أهدافك الممتعة مضيعة للوقت مثل: الجلوس في المنزل وقراءة كتاب، أو مقابلة صديق للعب بطبق الفريسبي في المتنزه، أو حتى حل الكلمات المتقاطعة. ولكن هذا لا ينطبق علينا، لأننا لن نعتبرك قد أضعت وقتك إلا إذا قضيته دون قصدٍ مُحدَّدٍ.

وكل أنواع الأهداف يمكن أن تجلب لك المتعة. وفيما يأتي بعض الأمثلة:

- حضور حفل بمناسبة انتقال أصدقائك إلى منزل جديد.
- إجادة عزف أغنية جديدة على الجيتار.
- تناول وجبة غداء مرحة مع زميلك بالعمل المعروف بخفة ظله.
- اصطحاب ابنك إلى ساحة اللعب.

ما الاستراتيجية التي ينبغي أن تستخدمها في أي يومٍ؟ نعتقد أن أفضل طريقة لاختيار الهدف هي أن تثق في إحساسك لتقرر ما إذا كان من الأفضل أن تختار هدفًا ملحًا، أو ممتعًا، أو مرضيًا لليوم.[1]

أحد القواعد المجربة هي أن تختار هدفًا يستغرق أداؤه من ستين إلى تسعين دقيقة. إذا قضيت أقل من ستين دقيقة في إنجاز الهدف، فقد لا يتوفر لديك الوقت لتندمج فيما تفعل، ولكن بعد مرور تسعين دقيقة من الانتباه المركَّز، يحتاج معظم الناس إلى استراحة. لذا، تُعتبَر ستون إلى تسعين دقيقة فترة جيدة، لأنها كافية للقيام بشيءٍ مفيد، كما أنها وقت معقول يمكن أن تدرجه في جدول مواعيدك. وباستخدام الوسائل الواردة في هذا الفصل والكتاب بأكمله، نحن واثقان أن بإمكانك أن تخصص ستين إلى تسعين دقيقة لهدفك.

عندما تبدأ في تنفيذ النظام، قد تشعر بأن اختيار الهدف أمرٌ غريبٌ أو صعبٌ. وإذا حدثَ لك ذلك، لا تقلق لأنه أمرٌ طبيعيٌّ تمامًا. وبمرور الوقت، ستفهم النظام، وسيزداد الاختيار سهولة أكثر فأكثر. تذكَّر: لا يمكنك حقًّا أن تفسد النظام. ولأن «اصنع وقتك» نظام يومي، فمهما حدثَ يمكنك دائمًا أن تحسِّن النهج الذي تتبعه وتحاول مرة أخرى غدًا.

وهدفُك ليس هدفًا سحريًا بالطبع. فاتخاذ قرار بشأن ما ستركز عليه طاقتك في أي يوم لن يجعله يحدث بشكل تلقائي. ولكن العمل بشكل مقصود هو خطوة مهمة لصنع مزيد من الوقت في حياتك.

---

(١) بالطبع إذا كان هناك شيء يندرج تحت الفئات الثلاثة كلها، عليك على الأرجح أن تجعله هدفك.

واختيار الهدف يجعل التركيز على أولوياتك هو الإعداد الافتراضي، مما يمنحك القدرة على أن تقضي وقتك في أداء الأمور المهمة وأن توجه طاقتك إليها، لا إلى الاستجابة إلى إلهاءات الحياة العصرية وطلباتها.

جايك

لا يوجد شيء اسمه الوقت تأخَّر اليوم على اختيار هدفك (أو تغييره). لقد مررت مؤخرًا بيومٍ سيئ للغاية. في الصباح خططتُ لأن أجعل هدفي تحرير ١٠٠ صحفة من مسودة كتاب «اصنع وقتك». ولكن مجهودي تشتت طوال اليوم بسبب أشياء كثيرة من مشكلة في السباكة إلى صداع قاتل إلى حضور أصدقاء غير متوقعين على العشاء. وفي فترة العصر، أدركتُ أنني أستطيع أن أغير هدفي، وموقفي من اليوم؛ لذلك، قررتُ أن أتخلى عن هدفي المتمثل في تحرير المسودة اليوم وركزتُ بدلًا من ذلك على الاستمتاع بتناول العشاء مع الأصدقاء. وعندما قمت بهذا الاختيار، تغيَّر مسار يومي بأكمله إلى الأفضل، إذ استطعت أن أصرف ذهني عما حدثَ وأستمتع باليوم.

وبعد إهدار شهرين من شتاء سنة ٢٠٠٨، لم يتوصل «جاي زي» إلى فكرة اختيار هدف بإلهام مفاجئ ولكن بملاحظته أن الرضا اليومي يأتي من هدف متوسط الحجم بدلًا من مهام صغيرة أو غايات سامية. وغرست هذه الملاحظة البذرة التي نمَتْ وتحولت إلى فلسفة نستخدمها في تخطيط أيامنا.

والآن، يختار كلانا هدفًا كلَّ يومٍ.[1] وقد ابتكرنا مجموعة من

(١) حسنًا، هذا يحدث كل يوم تقريبًا. تذكر، لا بأس أن تفشل.

الوسائل تساعدنا على تحويل مقاصدنا إلى أفعال. وبعض هذه الوسائل ما هي إلا أشياء تحدث كل يوم مثل تحديد موعد لهدفك (الوسيلة رقم (١))، وبعضها الآخر موسمي مثل تجميع عدة أهداف يومية معًا في شكل سباق شخصي (الوسيلة رقم (٧)).

ويحتوي القسم التالي على مجموعة من الوسائل لاختيار هدف وصنع وقت له خلال يومك. وعندما تقرأ الوسائل الواردة في الصفحات التالية، تذكَّر شعار «اختر وجرِّب وكرِّر». دوِّن الوسائل التي تبدو مفيدة، وممتعة، ومثيرة للتحدي بعض الشيء. وإذا كنت قد بدأت للتوِّ في تطبيق نظام «اصنع وقتك»، ركِّز في كل مرة على وسيلة واحدة من وسائل اختيار الهدف. وإذا نجحت هذه الوسيلة، احتفظ بها ضمن روتينك. وإذا كنتَ بحاجةٍ إلى مزيد من المساعدة لاختيار هدفٍ وصُنع الوقت له، عُدْ إلى الوراء وأضِف وسيلةً أخرى تَوَدُّ أن تجربها.

والآن، لنبدأ في تسليط الضوء على أهم الأشخاص، والمشروعات، والأعمال بالنسبة إليك.



اختر هدفك

١. اكتبـــــه
٢. كرّر الأمس مرة أخرى
٣. رتّب أولويات حياتك
٤. جمّع الأشياء الصغيرة معًا
٥. قائمة المهام المحتملة
٦. قائمة شعلات البوتاجاز
٧. تسابَق مع نفسك



نعم، نعرف أن هذه الوسيلة تبدو بديهية، ولكن هناك قوة خاصة تكاد تكون سحرية لكتابة خططك، لأن الأشياء التي تكتبها من المرجَّح أكثر أنها ستتحقق. وإذا أردتَ أن تصنع لهدفك وقتًا، ابدأ بكتابته.

واجعل كتابة هدفك طقسًا يوميًّا بسيطًا. يمكنك أن تقوم به في أي وقت، ولكن المساء (قبل النوم) والصباح هما أفضل وقتين بالنسبة إلى معظم الناس. فمثلًا يحب «جاي زي» أن يفكر في هدف الغد وهو مسترخٍ في المساء، فيما يختار «جايك» هدفه في الصباح، وأحيانًا بين وجبة الإفطار وبدء العمل.



أين ينبغي أن تسجل هدفك؟ لديك خيارات كثيرة. هناك تطبيقات ستذكِّرك بأن تكتب هدفك كل يوم (يمكنك الاطلاع على ترشيحاتنا

في موقع maketimebook.com). ويمكنك أن تكتب هدفك في جدول مواعيدك بوصفه حدثًا مستمرًّا طوال اليوم. كما يمكنك أن تسجله في مفكرة. ولكن إذا أردنا أن نختار وسيلة لكتابة الهدف، سنختار أوراق الملاحظات اللاصقة، لأن من السهل الحصول عليها واستخدامها، كما أنها لا تتطلب بطاريات أو تحديثات برامج.

ويمكنك أن تكتب هدفك ولا تنظر إليه مرة أخرى، أو يمكنك أن تلصقه على جهاز اللابتوب، أو الهاتف، أو الثلاجة، أو المكتب كوسيلة مستمرة، ولكن لطيفة لتذكيرك بأهم شيء تود أن تصنع له وقتًا اليوم.

٢. كرر الأمس مرة أخرى

لست متأكدًا ما الهدف الذي ستختاره؟ يمكنك أن تفعل كما فعل الممثل الأمريكي بيل موراي في فيلم Groundhog Day وتكرِّر أفعال الأمس مرة أخرى. وهناك أسباب كثيرة مهمة لتكرر هدفك:

- إذا لم تبدأ العمل على هدفك، فهو لا يزال مهمًّا على الأرجح. **كرِّر المحاولة وأعطه فرصة ثانية.**
- إذا بدأت العمل على هدفك دون أن تُكمِلَه أو إذا كان هدفك جزءًا من مشروع أكبر، اليوم هو اليوم المثالي لإحراز تقدُّم أو البدء في سباق شخصي (الوسيلة رقم (٧)). **كرِّره لتكتسب زخمًا.**
- إذا كنت تحاول أن تكتسب مهارة جديدة أو تتبع روتينًا جديدًا، عليك بالتكرار لتثبِّت السلوك الجديد. **كرِّره ليصبح عادة.**
- إذا جلب لك هدفُ الأمس متعةً أو رضا، فلا عيب في التمتع بالمزيد. **كرِّره لتواصل الاستمتاع بالأوقات السعيدة.**

أنت لست مضطرًا لإعادة اكتشاف نفسك كلَّ يوم. فبمجرد أن تحدِّد شيئًا مهمًا بالنسبة إليك، سيساعد التركيز عليه يومًا بعد يوم على تثبيت جذوره في حياتك، ونموه، وازدهاره. تبدو الجملة مبتذلة، ولكنها حقيقية.

٣. رتب أولويات حياتك

إذا لم تتمكن من اختيار هدف أو شعرت بوجود صراع بين أولويات متضاربة في حياتك، جرِّب هذه الوصفة لترتب أولوياتك الأساسية:

المقادير:

- قلم حبر
- ورقة (أو تطبيق الملاحظات على هاتفك)



١. ضَعْ قائمة بالأشياء الأساسية المهمة في حياتك.

نحن لا نقصد في العمل فقط، إذ يمكن أن تتضمن هذه القائمة «الأصدقاء»، أو «الأسرة»، أو «واجبات الأُبوَّة أو الأمومة»، أو شريك أو شريكة حياتك، أو إذا كنت تبحث عن نصفك الثاني فيمكن أن تتضمن «المواعدة». ومن الممكن أن تدرج في القائمة هواياتك (مثل «كرة القدم» أو «الرسم») إلى جانب العمل. ويمكن أن تكون الأشياء الأساسية أشياء عامة مثل «العمل» أو محدَّدة مثل «الحصول على ترقية» أو «مشروع البرج». ومن الفئات التي يمكن إدراجُها: الصحة، والأمور المالية، والتطور الشخصي.

- ضع في القائمة الأشياء الأساسية فقط، وحاول أن تستخدم عناوين مكوَّنة من كلمة أو اثنتين (هذا يبقي القائمة عامة).
- لا ترتب القائمة حسب الأولوية بعد، اكتبها فحسب.
- ضع في القائمة ثلاثة إلى عشرة أشياء. ثم...

٢. اختر أهمَّ شيءٍ في القائمة.

هذا الأمر يسهل قوله ويصعب تطبيقه، ولكن يمكنك القيام به. وفيما يلي بعض النصائح:

- فكِّر في أكثر الأشياء جدوى بالنسبة إليك، لا أكثرها إلحاحًا.
- فكِّر في أكثر الأشياء التي تحتاج جهدًا أو عملًا. على سبيل المثال، قد تكون التمارين الرياضية مهمة جدًّا، ولكن إذا كانت عادةً ثابتةً بالنسبة إليك، فيمكنك أن تحوِّل تركيزك إلى مكان آخر.

- اتبع قلبك. على سبيل المثال، قد تعتقد أن عليك أن تضع «العمل» قبل «دروس الكمان»، ولكنك تتمنى في الحقيقة أن تضع دروس الكمان على رأس قائمة أولوياتك. حسنًا، افعل ذلك!
- لا ترهق نفسك، هذه القائمة ليست محفورة على صخر. بإمكانك دائمًا أن تضع ترتيبًا جديدًا لأولويات الشهر القادم، أو الأسبوع القادم، أو الغد، أو حتى عصر اليوم.
- بمجرد أن تختار أهم شيء...

٣. اختر أهم ثاني، وثالث، ورابع، وخامس شيء.

٤. أعِد كتابة القائمة حسب ترتيب الأولويات.



٥. ارسم دائرة حول الأولوية الأولى.

إذا أردتَ أن تحرز تقدُّمًا في أولويتك الأولى، يجب أن تجعلها محورَ تركيزك كلَّما أمكن. ويدعم رسم الدائرة ترتيب الأولويات هذا، لأن هناك شيئًا رمزيًّا بشأن كتابة قرارك بالحبر.

٦. استخدم هذه القائمة لتساعدك على اختيار أهدافك.

احتفظ بهذه القائمة في مكانٍ قريبٍ لتُذكِّرك بأهم أولوياتك على الإطلاق، ولتقطع العلاقة بين نشاطين حينما تتردَّد بشأن الطريقة التي ستستغل بها جهدك.

جايك

سأطلعكم على قائمتين من قوائمي. أعددتُ الأولى في شهر أغسطس ٢٠١٧:

١. الأسرة

٢. كتابة «اصنع وقتك»

٣. كتابة رواية

٤. تقديم النصائح وورشات العمل

بعد شهر – في سبتمبر – أعَدتُ ترتيب قائمتي:

١. كتابة «اصنع وقتك»

٢. الأسرة

٣. تقديم النصائح وورشات العمل

٤. كتابة رواية

نعم، لقد وضَعتُ أسرتي في المرتبة الثانية. يا لكَ من مغفل! ولكنني عرفتُ أن عليَّ أن أعمل بسرعة كبيرة على كتاب «اصنع وقتك» حتى نستطيع أن ننتهي من مسودته قبل أن يغادر «جاي زي» المدينة ليبحر إلى المكسيك في شهر أكتوبر. وكانت أسرتي في حالة جيدة، فقد عاد ابناي إلى المدرسة بعد إجازة صيفية قمنا فيها بعِدَّة مشروعات وسافرنا خلالها معًا، وكانت لدينا إعدادات افتراضية جيدة لقضاء الوقت معًا. ولم يعنِ وضع أسرتي في المرتبة الثانية أنني أتجاهلها، كلُّ ما في الأمر هو أنني كنت صادقًا مع نفسي بشأن ما احتجت أن أركز عليه في المقام الأول.

٤ جمع الأشياء الصغيرة معًا

قد يصعب عليك التركيز على هدفك عندما تعرف أن هناك عشرات المهام غير المتصلة بهدفك تتراكم عليك. نحن نعاني من المشكلة نفسِها. وفي الواقع، كان هدف «جاي زي» اليوم هو أن يكمل إعداد مسودة هذه الوسيلة، ولكن في وقتٍ ما خلال هذا الأسبوع، عليه أيضًا أن يقرأ رسائل البريد الإلكتروني المتراكمة (لقد تراكمت الرسائل أثناء سفره الأسبوع الماضي) ويرد على بضع مكالمات هاتفية.

ولحسن الحظ، لدينا حل: جمِّع المهام الصغيرة معًا واستخدم تقنية المعالجة بالدفعات batch processing لتؤديها جميعًا في جلسة واحدة مخصَّصة للهدف. وبعبارة أخرى: اجعل دفعة من الأشياء الصغيرة الشيء الأساسي بالنسبة إليك. على سبيل المثال كان هدف جاي زي في

أحد أيام هذا الأسبوع هو «قراءة رسائل البريد الإلكتروني المتراكمة» أو «الرد على المكالمات الهاتفية».

قد لا تبدو هذه المهام الصغيرة مادة جيدة لأحد الأهداف – فلا أحد يتمنى أن يتمكن من صنع وقت للبريد الإلكتروني – ولكن إدراك المهام المتأخرة يعطي شعورًا غريبًا بالرضا. وعندما تدرك المهام المتأخر كلها دفعة واحدة بدلًا أن تحاول بشكل متواصل أن تجعل صندوق الوارد أو قائمة المهام فارغة، ستغذي هذا الشعور بالرضا إلى أقصى حد.

ولكن لا تفعل هذا كل يوم. هذه وسيلة يمكن أن تلجأ إليها من حينٍ إلى آخر، إنها طريقة للتعامل مع المهام الروتينية وغير الروتينية الضرورية التي تغزو أيامنا. ستدرك القوة الحقيقية لهذه الوسيلة في الأيام التي لا تستخدمها فيها، عندما تعرف أنك تستطيع بأمانٍ أن تتجاهل المهام الصغيرة غير العاجلة، وتتركها تتراكم فيما تركز على هدفك. فبفضل تجميع الأشياء الصغيرة معًا، تكون قد أعددت خطة لإدراك المهام المتأخرة.

معركة الوسائل: قوائم المهام

تذكَّر! لا تنجح كل الوسائل مع كل الأشخاص، وهذا ينطبق على كلينا. في بعض الأحيان نختلف حول ما إذا كانت إحدى الوسائل ناجحة فعلًا أم لا (مثلًا: هل لدي طاقة أكثر لأنني أخذت قيلولة بعد تناول مشروب به كافيين أم لأنني أخذت قيلولة فحسب؟) وفي بعض الأحيان نحصل على نتائج موضوعية مختلفة جدًّا. ولكن بدلًا من التقليل من أهمية آرائنا، عندما نختلف سنقدِّم لك نصائحنا المتعارضة جنبًا إلى جنب حتى تستطيع أن تجربها وتقرر موقفك منها بنفسك.

وفيما يلي أمر نتفق عليه: نحن نكره قوائم المهام. صحيح أن شطب المهام المنتهية يمنحك شعورًا جيدًا، ولكن الرونق العابر لشعور الإنجاز يخفي حقيقة بشعة، ألا وهي أن معظم قوائم المهام هي مجرد ردود فعل لأولويات أشخاص آخرين، وليس لأولوياتك. ومهما بلغ عدد المهام التي أنجزتها، فأنت لا تنتهي أبدًا، لأن هناك دائمًا المزيد من المهام تنتظر أن تأخذ مكان المهام المنجزة. كل ما تفعله قوائم المهام هو أنها تكرس شعور «عدم الانتهاء» الذي يجتاح الحياة العصرية.

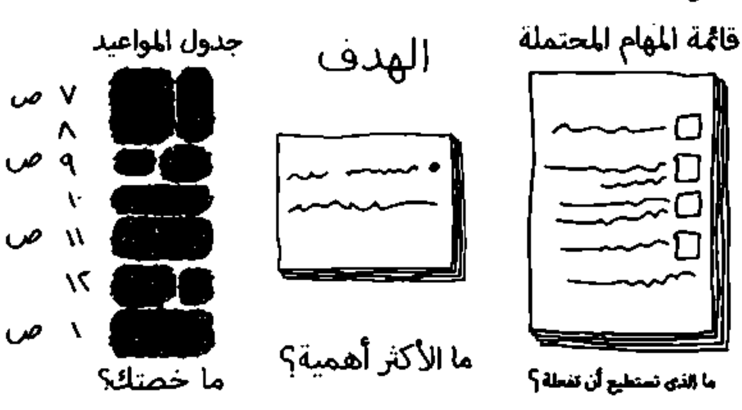
وتستطيع قوائم المهام أيضًا أن تحجب الأمور المهمة فعلًا. ونحن جميعًا مُعرَّضون لاختيار الطريق الذي نواجه فيه أقل قدرٍ من المقاومة، ولا سيما عندما نكون متعبين، أو متوترين، أو مُثقَلين بالمهام، أو مشغولين فحسب. وتزيد قوائم المهام الوضع سوءًا لأنها تمزج بين المهام السهلة والمهام الصعبة والمهمة في آنٍ واحدٍ. فعندما تستخدم قائمة مهام، أنت تغري نفسك بتأجيل مهام مهمة والانتهاء من بنود سهلة بدلًا منها.

ولكن قوائم المهام ليست كلها مساوئ، لأنها تسمح لك بأن تدوِّن الأشياء لكيلا تضطر للاحتفاظ بها جميعًا في دماغك. إنها تجعلك ترى كل شيء في مكانٍ واحدٍ... إنها شرٌّ لا بُدَّ منه.

لذلك، بقدر ما نكرَهُ هذه القوائم، علينا أن نستخدمها. وعلى مدار السنين، وضع كلانا طريقته الخاصة للتعامل مع قوائم المهام. ومن الطبيعي أن يرى كلٌّ منا أن الحل الذي توصل إليه هو الحل الأفضل، لذا سنجعلك أنت تقرر.

جاي زي

يتمثل الحل الذي توصلتُ إليه لمشكلة قائمة المهام في الفصل بين القرار المتصل بما أود أن أفعله، وبين تنفيذ ما أود أن أفعله. وأسمي النهج الذي أتبعه «قائمة المهام المحتملة». وهي تعني بالضبط ما تبدو عليه، أي قائمة تضم الأشياء التي من المحتمل أن تفعلها. وتظلُّ المشروعات في قائمة مهامك المحتملة حتى تقرر أن تحولها إلى أحد أهدافك وتحدِّد لها موعدًا في جدول مواعيدك. وفيما يلي الطريقة التي تعمل بها هذه القائمة:



أنت معرَّض بشكل خاص لاتباع الطريق الذي تقابل فيه أقل قدرٍ من المقاومة عندما لا تخطط. ولكن عندما تشطب مهمة ذات أهمية من قائمة مهامك المحتملة، وتجعلها هدفك اليومي، وتضعها في جدول مواعيدك، ستعرف أنك اتخذت قرارًا مدروسًا بشأن الطريقة التي تقضي بها وقتك، وتستطيع أن توجه طاقتك نحو المهمة التي ستؤديها.

وتستطيع قائمة المهام المحتملة أن تساعدك على تجنب مطحنة قائمة المهام في المكتب أو المشروعات الشخصية. في سنة ٢٠١٢، اشتريتُ أنا وزوجتي أول مركب شراعي معًا. وفي سنة ٢٠١٦، بعنا هذا المركب واشترينا مركبًا مختلفًا. وفي كل مرة، لم نكن نشتري مركبًا فحسب بل كنا نتولى مسؤولية مشروع كبير. وكانت هناك حرفيًّا مئات المهام اللازمة لتجهيز المركب للاستخدام، من الأمور البسيطة (كتركيب حامل المناشف) إلى المهام المعقدة (مثل تعقيم المواسير حتى تكون آمنة لمياه الشرب). لو عملنا مباشرة من قوائم مهامنا، لغمرتنا المهام. ولكننا استخدمنا قائمة للمهام المحتملة لتساعدنا على المحافظة على النظام (والعقل!) ولنتأكد من أننا نصنع الوقت للمهام الجوهرية بدلًا من تضييعه يومًا بعد يوم على المهام السهلة.

وسار الحال على النحو الآتي: قبل يوم من بدء العمل على المركب، كنا نجلس سويًّا ومعنا قائمة مهامنا المحتملة، ونتحدَّث حول كل شيء نستطيع أن نفعله. وكنا نستخدم المعايير الثلاثة لاختيار الهدف - الإلحاح والرضا والمتعة - لنختار العمل المهم الذي سنقوم به اليوم. ثم نضعه في جدول مواعيدنا، مستخدمين أفضل تخميناتنا لنحدد الوقت المطلوب لإنجازه. وعندما يحين الوقت المحدَّد للعمل، كنا نذهب إلى مركبنا حاملين الأدوات والقهوة في أيدينا ومعنا خطة اليوم. لقد ساعدنا هذا على أن نحافظ على مقصدنا وتركيزنا وسمح لنا بأن ننهي كل يوم ونحن نشعر بإحساس عميق بالرضا والإنجاز.

جايك

لقد أحببتُ فكرة جاي زي المتعلقة بقائمة المهام المحتملة، ولكنني بحاجة إلى شيء أكثر تفصيلًا يساعدني على اختيار أهم الأهداف وتتبعها. تسمى طريقتي «قائمة شعلات البوتاجاز». ولن تتبع هذه الطريقة كل تفصيلة في كل مشروع أو تساعدك على أداء مليون مهمة في وقتٍ واحدٍ. ولكن هذا هو المقصود بالضبط. قائمة الشعلات محدودة عن قصد، ويذلك تجبرك على الاعتراف بأنك لا تستطيع أن تتولى كل مشروع أو مهمة متاحة. وبما أن قائمة شعلات البوتاجاز محدودة - شأنها شأن الوقت والطاقة الذهنية - لذلك تجبرك على أن تقول «لا» عند اللزوم لتحافظ على تركيزك على أولويتك الأولى. وهذه هي طريقة إعداد القائمة:

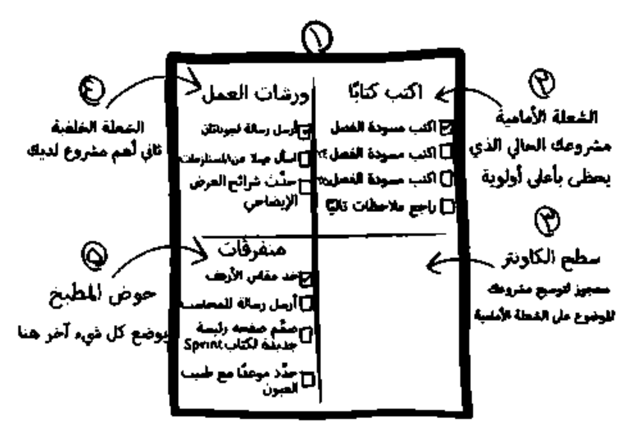
١. اقسم ورقة إلى عمودين.

اجلب ورقةً فارغةً وارسم خطًا وسطها لتقسم الصفحة إلى عمودين. سيكون العمود الأيمن شعلتك الأمامية والعمود الأيسر شعلتك الخلفية.

٢. ضع أهم مشروعاتك على الشعلة الأمامية.

يسمح لك بأن تضع على الشعلة الأمامية مشروعًا، أو نشاطًا، أو هدفًا واحدًا فقط وليس اثنين أو ثلاثة.. واحدًا فقط.

وفي أعلى الركن الأيمن من الصفحة، اكتب اسم أهم مشروع من مشروعاتك وضَعْ تحته خطًا. ثم اكتب قائمة بالمهام المتصلة بهذا المشروع. وينبغي أن تتضمن هذه القائمة أي مهمة يمكن أن تؤديها خلال الأيام القليلة القادمة للمضي قدمًا في المشروع.



٣. اترك مساحة فارغة على كاونتر المطبخ.

اترك بقيَّة العمود الأول فارغًا. قد يكون من المغري أن تملأ المساحة بكل مهمة يمكنك أن تفكر فيها، ولكن ليس المقصود من هذه القائمة أن تملأ الورقة بفعالية، بل أن تستغل وقتك وطاقتك استغلالًا جيدًا. تمنحك المساحة الفارغة الفرصة لإضافة المزيد من المهام المتصلة بأهم مشروعاتك كلما ظهرت. وعلى القدر نفسه من الأهمية، يسهل التركيز على الأشياء المهمة في وجود مساحة مرئية إضافية.

٤. ضَعْ ثاني أهم مشروعاتك على الشعلة الخلفية.

في أعلى العمود الأيسر، اكتب اسم ثاني أهم مشروعاتك وضَعْ تحته خطًا، ثم اكتب تحته قائمةً بالمهام المتصلة به.

وتكمن الفكرة الأساسية هنا في أن توجِّه وقتك وانتباهك كما لو أنك تطبخ على بوتاجاز. ستصب بشكل طبيعي معظم تركيزك على الشعلة الأمامية، وستنتبه بالطبع للشعلة الخلفية وقد تمد يدك إليها لتحرك ما بداخل حلة أو تقلِّب فطيرة بان كيك من حينٍ إلى آخر، ولكن الشعلة الأمامية تبقى محور العمل الأساسي.

٥. خصص مكانًا لحوض المطبخ.

في النهاية، عند النصف السفلي من العمود الأيسر، اكتب قائمة بأي مهام متفرقة عليك أن تؤديها ولكنها لا تتوافق مع المشروعين الأول أو الثاني. ولا يهم إن كانت جزءًا من المشروعين الثالث أو الرابع أو كانت عشوائية تمامًا، فستُلقَى في حوض المطبخ مع كل شيء آخر.

الشعلة الأمامية	الشعلة الخلفية
اكتب كتابًا	ورشات العمل
☑ اكتب مسودة الفصل	☑ أرسل رسالة لجوناثان
☐ اكتب مسودة الفصل ٢٤	☐ اسأل فينلا عن المستلزمات
☐ اكتب مسودة الفصل ٢٥	☐ حدّث شرائح العرض الإيضاحي
☐ راجع ملاحظات تاليًا	
	متفرقات
	☑ خذ مقاس الأرفف
	☐ أرسل رسالة للمحاسب
	☐ صمّم صفحة رئيسة جديدة لكتاب Sprint
	☐ حدّد موعدًا مع طبيب العيون
سطح الكاونتر	حوض المطبخ

ولن تتسع هذه القائمة لكل شيء، مما يعني أنك ستضطر للتخلي عن الأشياء التي لا تحظى بنفس أهمية البنود الواردة في القائمة. ولكن مرة أخرى، هذا هو بالضبط المقصود من القائمة. لقد اكتشفتُ أن مشروعًا كبيرًا، ومشروعًا صغيرًا، وقائمة مختصرة بمهام متنوعة هي كل ما أستطيع (أو ينبغي) أن أقوم به دفعة واحدة. فما لا مكان له في الورقة، لا مكان له في حياتي.

ويمكن التخلص من قائمة الشعلات وتمزيقها في كل مرة أشطب فيها بضع مهام أنجزتها. وفي العادة، أتخلص من قائمة كل بضعة أيام ثم أكرِّر إعدادها مرة تلو الأخرى. ويعتبر تكرار إعداد القائمة أمرًا مهمًا، لأنه يسمح لي بالتخلص من بعض المهام غير المنجزة التي لم تَعُد مهمة، كما يسمح لي أيضًا بإعادة النظر في المشروعات التي ستوضع على الشعلة الأمامية وتلك التي ستوضع على الشعلة الخلفية الآن. وفي بعض الأحيان، يحظى بالأولوية العالية مشروع عمل، وفي أحيان أخرى يحظى بها مشروع شخصي. ولا بأس من أن تتبدَّل أولوية الأشياء، فهذا أمرٌ طبيعيٌّ. المهم هو ألا يوضع على الشعلة الأمامية سوى مشروعٍ واحدٍ في كل مرة.

والآن ابدأ الطبخ!

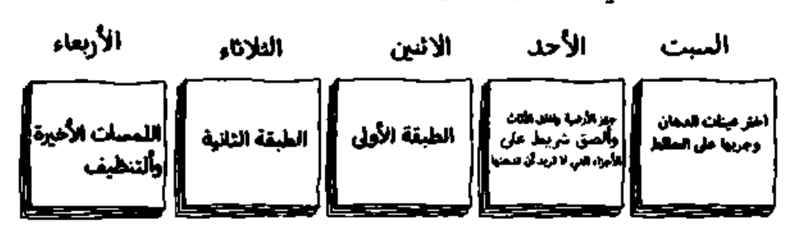
٧. تسابق مع نفسك

كلما بدأتَ مشروعًا، يُشبه عقلك جهاز الكمبيوتر الذي يبدأ التشغيل، ويحمِّل المعلومات والقواعد والعمليات ذات الصلة في ذاكرتك العاملة. وتستغرق عملية «التشغيل» boot up هذه وقتًا، وعليك أن تكررها بقدرٍ معيَّن في كل مرة تعاود فيها العمل على المشروع.

لهذا السبب، تعمل الفِرَق في سباقات التصميم خمسة أيام متواصلة على المشروع نفسه. إذ تظل المعلومات في الذَّاكرة العاملة للأشخاص من يومٍ إلى التالي، مما يسمح لهم بالتعمق أكثر فأكثر في التحدي. ونتيجة لذلك، يمكننا أن ننجز بسرعة هائلة أكثر مما كنا سننجزه لو كانت هذه

الساعات ذاتها مقسمة على عدة أسابيع وشهور.

ولكن هذا النوع من السباقات لا يقتصر على الفِرَق فحسب، بل يمكنك أن تجري «سباقًا مع نفسك». وسواء كنت تدهن حوائط غرفة المعيشة، أو تتعلم قذف الكرات في الهواء بالتتابع، أو تعد تقريرًا لعميل جديد، ستؤدي عملًا أفضل وتحرز تقدُّمًا أسرع إذا واصلت العمل عليه على مدى أيام متتابعة. عليك فقط أن تختار الهدف نفسه لعدة أيام متتالية (قسِّمه إلى خطواتٍ لكُلِّ يومٍ إن احتجت ذلك) واجعل كمبيوترك العقلي يواصل العمل.



جايك

لقد مررتُ بهذه التجربة وأنا أكتب، لأنني أواجِه صعوبة في الكتابة في أول يومٍ بعد فترة انقطاع طويلة. وقد لا أكتب شيئًا يُذكَر، ويصيبني الإحباطُ ويصير طبعي حادًا. وأظل أعاني من بطء الأداء في اليوم الثاني، ولكنني أشعر أنني بدأت أدخل مرحلة التشغيل. وبحلول اليومين الثالث والرابع، أدخل في الوضع الذهني المضبوط للعمل، وأفعل ما بوسعي لأحافظ على الزخم الذي اكتسبته.



اصنع وقتًا لهدفك

٨. حدِّد موعدًا لهدفك

٩. قسِّم جدول مواعيدك إلى مجموعات

١٠. قم بتسوية جدول مواعيدك بالبلدوزر

١١. أخلف الميعاد حتى تحقق المراد

١٢. قل «لا» فحسب

١٣. صمِّم يومك

١٤. تحول إلى شخص صباحي

١٥. الليل هو وقت الهدف

١٦. توقف عندما تنتهي من العمل

إذا أردتَ أن تصنع وقتًا لهدفك، ابدأ بجدول مواعيدك. وشأنها شأن كتابة الهدف (الوسيلة رقم (١))، هذه الوسيلة بسيطة للغاية:

١. فكِّر في الوقت الذي تحتاجه لتنفذ هدفك.
٢. فكِّر في الموعد الذي تريد أن تنفذ فيه هدفك.
٣. ضَعْ هدفك في جدول المواعيد.

عندما تحدِّد موعدًا لشيءٍ ما، فأنت بذلك تلزم نفسك به، وترسل لها رسالة صغيرة مفادها: «أنا سأفعل هذا الشيء.» ولكن لإضافة هدفك إلى جدول مواعيدك فائدة أخرى مهمة، ألا وهي أنه يجبرك على وضع حدٍّ للمقايضات التي تجريها عند تحديد الطريقة التي تقضي بها وقتك. تخيل أن هدف اليوم هو شراء البقالة وطبخ العشاء لعائلتك. ستقول لنفسك: «ينبغي أن يجهز العشاء في السابعة مساء وإلا فلن يتمكن الأطفال من النوم في الوقت المحدد. لذلك يجب أن أبدأ الطبخ في السادسة مساء، وهذا يعني أنني يجب أن أغادر المكتب في الخامسة مساء حتى يتوفر لدي وقت لأذهب إلى السوبرماركت في طريقي إلى المنزل.» بعد ذلك، تضيف حدثًا إلى جدول مواعيدك في الخامسة مساء وتسميه «غادِر العمل».

٤م	
٥م	غادر العمل
٦م	بدأ طبخ العشا
٧م	
٨م	

وبمجرد أن تحدد موعدًا لهدفك في جدول مواعيدك، يصبح هذا الوقت محجوزًا له. ولا يمكنك أن تحدِّد أي اجتماع أو تلتزم بأي نشاط آخر في هذا الموعد. وعندما تطرأ أشياء أخرى، ستقرر حينها ما إن كنت ستحدِّد لها مواعيد في الوقت المتبقي من وقت هدفك أم أنها من الممكن أن تنتظر. وتستطيع أن ترى أولوياتك تتشكَّل في جدول مواعيدك.

جاي زي

في بداية مشواري المهني، لم أكن أحضر اجتماعاتٍ كثيرة؛ لذلك لم أستخدم جدول المواعيد قَطّ. ولكنني كنتُ أستخدم قائمة المهام. كل يوم كنت أصل المكتب، وألقي نظرةً على قائمة مهامي وأسأل نفسي: «ما الذي ينبغي أن أفعله اليوم؟ آه، سأختار هذا.» كنت أختار شيئًا يبدو سهلًا ومستعجلًا وأبدأ العمل عليه. ولكن بحلول نهاية اليوم، كنت في الغالب أُصاب بالإحباط، لأنني لم أنجز بالضرورة أهمَّ الأشياء، ولم أنتهِ قَطّ من كل شيء مدوَّن في قائمة مهامي.

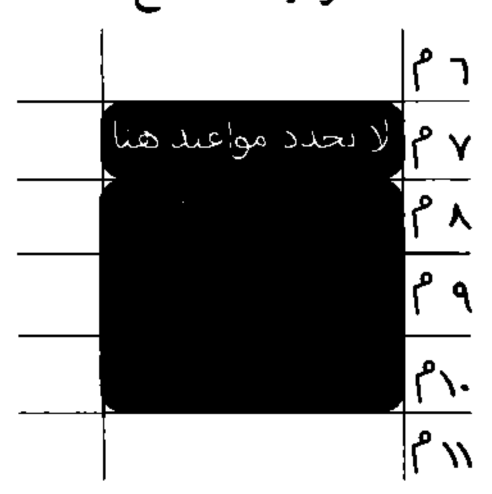
وفيما بعد، بدأت العمل في شركة جوجل. ولا يمكنك أن تعمل في هذه الشركة دون أن تستخدم جدول مواعيد مشترك. فأنت لا تحتاجه لتتابع اجتماعاتك (هناك الكثير منها) فحسب، ولكن زملاءك أيضًا يستطيعون أن يطلعوا على جدولك ويدعونك إلى اجتماعات من خلال إضافتها إلى جدولك مباشرة.

وتكمن المفارقة هنا في أن ثقافة جوجل المزدحمة والمكتظة بالاجتماعات - وضرورة استخدام جدول المواعيد - هما ما ساعداني على صنع وقت للأشياء التي تهمني. فبوجود جدول المواعيد،

استطعت أن أرى كيف أقضي وقتي، كما استطاع زملائي أن يروا ذلك أيضًا. وكلما ازداد جدولي جنونًا، أدركتُ أنني يجب أن أحدِّد موعدًا لهدفي إذا أردتُ أن أصنع له وقتًا.

٩. قسم جدول مواعيدك إلى مجموعات

إذا بدأت بجدول مواعيد فارغ، يمكنك أن تحدِّد الموعد المثالي لهدفك حينما تكون طاقتك في أعلى مستوياتها وتركيزك في ذروته. ولكن بالنسبة إلى معظمنا، احتمال أن تبدأ اليوم بجدول مواعيد فارغ كاحتمال أن تجد ورقة من فئة ألف دولار على الرصيف. هذا الأمر وارد الحدوث بالتأكيد، ولكن من الأفضل ألا نعوِّل عليه. وإذا كنت تعمل في مكتب حيث يستطيع زملاؤك أن يضيفوا اجتماعات إلى جدول مواعيدك، فانسَ هذا الأمر. لذلك، عليك أن تتبع نهجًا مختلفًا، استخدم يوميًّا **مجموعات blocks «لا تحدد مواعيد هنا» لتفسح مكانًا لهدفك.**



لقد تعلم «جاي زي» هذه الحيلة من صديقه جراهام جِنكِن. في عامي ٢٠٠٧ و٢٠٠٨، كان جراهام رئيس «جاي زي» في شركة جوجل، وبدا له أن جراهام يستطيع أن يفعل كل شيء. أدار جراهام عشرين شخصًا تقريبًا، وأعطى كلًا منهم اهتمامًا شخصيًا ودعمًا حقيقيًا. كما ترأس أيضًا مشروع إعادة تصميم «آد ووردز» AdWords، المنتَج البارز لشركة جوجل في مجال الإعلانات. وعنى ذلك أنه كان يشارك في كل شيء من تصميم واجهة المستخدم، إلى اختباره مع العملاء، ومراجعة المواصفات، والتنسيق مع المهندسين. وتساءل الجميع أينَ يجد جراهام الوقت لكل هذا. وافترض معظم الأشخاص (بمن فيهم جاي زي) أنه كان يعمل ساعات طويلة جدًا، ولكنهم كانوا مخطئين.

كان جدول مواعيد جراهام هو الجدول النموذجي لأي مدير في شركة من عدة نواحٍ، فكل يوم مليء بالاجتماعات. ولكن كان هناك شيء غير عادي في جدوله؛ من الساعة ٦ حتى ١١ صباحًا كل يوم، كان جراهام يحدِّد موعدًا لنفسه.

وكان يقول: «هذا وقتي. أنا أستيقظ مبكرًا، وأذهب إلى المكتب مبكرًا، وأذهب إلى صالة الجيم، وأتناول الإفطار، ثم أعمل ساعتين قبل أن تبدأ اجتماعاتي.»

فسأله جاي زي: «ألا يضع لك الناس مواعيد خلال تلك الفترة؟»

أجابه جراهام: «يحاولون ذلك أحيانًا، ولكنني أخبرهم أن لدي خططًا مسبقة.»

وبعد عشر سنوات، ما زلنا نستخدم حيلة جراهام لنصنع وقتًا لهدفنا. كما تعلَّمنا بضع حيل أخرى خلال مسيرتنا مثل الحيل الآتية:

العب هجوميًّا لا دفاعيًّا. لا تستخدم مجموعة «لا تحدد مواعيد هنا» لتتجنب فقط زملاءك في العمل أو تتهرب من الاجتماعات. اختر أي مجموعة عن قصد تام، وحولْها إلى وقت لتجديد الطاقة أو الهدف.

لا تكن طماعًا. لقد قلنا مسبقًا إن عليك أن تقسم جدول مواعيدك إلى مجموعات، ولكن ينبغي ألا تملأ جدولك بأكمله بهذه المجموعات. من الجيد أن تترك مساحات خالية لتتعامل مع الفرص التي تظهر، وسيقدِّر لك زملاؤك في العمل تواجدك في هذا الوقت. وعندما تبدأ العمل بهذه الوسيلة، يمكنك أن تجرب أن تحدد لنفسك مجموعة مكوَّنة من ساعة أو اثنتين كل يوم ثم تعدل الجدول بعد هذه الساعات.

تعامَل مع الأمر بجدية. إذا لم تتعامل مع هذه الالتزامات بجدية، لن يفعل الآخرون ذلك أيضًا. تعامل مع هذه المجموعات وكأنها اجتماعات مهمة، وعندما يحاول الآخرون أن يحددوا مواعيد مكانها، تذكَّر رد جراهام البسيط والفعال: «لدي خطط مسبقة.»

١٠. قم بتسوية جدول مواعيدك مثلما يفعل البلدوزر

إذا لم تتمكن من تقسيم جدول مواعيدك إلى مجموعات، هناك طريقة أخرى لتفسح بها وقتًا لهدفك وهي: تسويته بالبلدوزر.

تخيل أن بلدوزرًا صغيرًا يسير عبر جدول مواعيدك، يدفع الأحداث يمنة ويسرة. قد يضغط البلدوزر الزمن المقدر لاجتماع بمقدار خمس عشرة دقيقة ولاجتماع آخر بمقدار ثلاثين دقيقة. وقد ينقل اجتماعًا بينك وبين شخص آخر من الصباح إلى العصر أو يؤخر موعد غدائك نصف ساعة حتى تتمكن من تخصيص ساعتين كاملتين لهدفك.

ويستطيع البلدوزر حتى أن يجمع اجتماعاتك كلها في يوم أو اثنين من أيام الأسبوع، مما يتيح لك بقية الأيام لتعمل بمفردك على هدفك.

ويجب أن نعترف أن استخدام البلدوزر أسهل إن كنت الرئيس وليس المتدرب، ولكن سيطرتك على جدول مواعيدك قد تكون أكبر مما تتخيل. فلا ضرر في أن تخبر الناس أن شيئًا مهمًا طرأ وتطلب الاجتماع بهم قبل الموعد المحدد أو بعده بقليل أو أن تدردش معهم قليلًا بدلًا من أن تتحدث معهم ساعة. وفي الواقع، عندما يقل وقت الاجتماعات أو يختفي من جدول المواعيد، يشعر الناس عادة بسعادة غامرة.

كلنا نحاول أن نقول «نعم» لمن يطلب الاجتماع بنا لأن هذا هو الإعداد الافتراضي السائد في كل ثقافة المكاتب. ولكن لا تفترض أن هناك سببًا وجيهًا وراء مدة كل اجتماع أو وقت ظهوره في جدول مواعيدك أو حتى سبب دعوتك إليه. فجداول المواعيد المكتبية لا تصمَّم وفقًا لتصميم مبهر، إنما تتشكل طبيعيًّا مثل الطحالب التي تتجمع على سطح بحيرة؛ لذا، لا بأس من تنظيفها وترتيبها.

١١ أخلف الميعاد حتى تحقق المراد

ستمر عليك أيام وأسابيع تشعر فيها بأنك مشغول وجدولك ممتلئ للغاية بحيث لا تستطيع أن تتخيل كيف ستستطيع أن تصنع وقتًا لهدفك. وعندما يحدث هذا، اسأل نفسك ما الموعد الذي تستطيع إلغاؤه. هل يمكنك أن تتغيب عن اجتماع، أم أن تؤخر موعدًا نهائيًّا، أم أن تلغي خططك التي رتبتها مع صديق؟

نعرف، نعرف.. طريقة التفكير هذه تبدو بشعة. حتى صحيفة

نيويورك تايمز استهجنت الثقافة السائدة اليوم والمتمثلة في إلغاء المواعيد في اللحظة الأخيرة، وأطلقت عليها اسم «العصر الذهبي لإخلاف المواعيد».

أتعرف شيئًا، نحن نعتقد أن إخلاف المواعيد أمرٌ محمود شريطة أن تفعل شيئًا مفيدًا بدلًا من الموعد الذي أخلفته. لن تستطيع بالطبع أن تتهرب من كلِّ شيءٍ طوال الوقت، ولكنَّ هناك حلًا وسطًا ممتازًا بين الاستجابة العمياء لجدول مواعيدك، وبين أن تكون شخصًا لا يمكن الوثوق في مواعيده.

كن صادقًا فحسب، واشرح لماذا ستخلف الموعد، وانسَ الأمر. ولكن إخلاف المواعيد لا يعتبر استراتيجية جيدة على المدى الطويل. فبمرور الوقت، ستعرف عددَ الالتزامات التي تستطيع الوفاء بها وأنت تصنع وقتًا لهدفك. ولكن حتى ذلك الحين، من الأفضل أن تُغضب بضعة أشخاص عن أن تتخلى دائمًا عن أولوياتك أو تؤجلها إلى «يومٍ ما». هيًا أخلِف المواعيد ولا تبتئس. وإن شكا الناس، قل لهم فحسب إننا قلنا لا بأس في ذلك.

١٢. قل «لا» فحسب

إن تقسيم جدول المواعيد إلى مجموعات، وتسويته بالبلدوزر، وإخلاف المواعيد طرق رائعة لصنع وقت لهدفك. ولكن أفضل طريقة للتخلص من الالتزامات منخفضة الأهمية هي ألا تقبلها في المقام الأول.

بالنسبة إلى كلينا، لسنا معتادين على قول «لا». نحن من الأشخاص المبرمجين على الإعداد الافتراضي «نعم». ويرجع ذلك جزئيًا إلى لطفنا،

لأننا نتمنى لو كان باستطاعتنا أن نفعل كل شيء، كما أننا نريد أن نساعد الآخرين. ولنكن صادقين، يرجع ذلك جزئيًّا إلى افتقارنا للجرأة، لأن قول «نعم» أسهل بكثير. فقد تشعر بعدم الراحة إن رفضتَ دعوة أو مشروعًا جديدًا، وكم فقدنا من ساعات وأيام وأسابيع من الوقت المخصص للهدف لأننا لم نجرؤ على رفض التزام من البداية.

ولكننا ظللنا نعمل على إصلاحِ ذلك، ووَجَدْنَا أننا نسعد أكثر عندما نضبط إعداداتنا الافتراضية على كلمة «لا». وما ساعدنا على إجراء هذا التحوُّل هو وَضْعُ سيناريوهات لمواقف متنوعة حتى نعرف دائمًا كيف نقول «لا».

فمثلًا ماذا تفعل إذا كنت ملتزمًا التزامًا كاملًا بهدفك وليس لديك وقتٌ فعلًا لشيءٍ آخر؟ يمكنك أن تقول: «أنا آسف، أنا مشغول جدًّا ببعض المشروعات الكبيرة، وليس لدي وقت للقيام بشيء جديد». وماذا تفعل إذا طلب منك أحدهم أن تتولى مشروعًا جديدًا، ولكنك قلق من أنك لن تمنحه المستوى الملائم من التركيز؟ يمكنك أن تقول: «لسوء الحظ ليس لدي وقت لأجيد العمل على هذا المشروع.» وماذا تفعل إذا دعيت إلى نشاط أو فعالية تعرف أنك لن تستمتع بها؟ يمكنك أن ترفض قائلًا: «شكرًا على الدعوة، ولكنني غير مهتم حقًّا بمباريات الكرة الطائرة.»[1]

وباختصار، كن لطيفًا ولكن صادقًا. على مدار السنين، سمعنا عن حيل كثيرة لرفض الطلبات، أو اختلاق الأعذار، أو تأجيل شيء إلى

---

(١) عندما تقول «لا» لصديقك، يمكنك أن تجرب الصراحة الطريفة. صديقك: «هل تريد أن تجري معي بضعة كيلومترات حول المضمار غدًا قبل موعد العمل؟» أنت: «في الأحلام».

الأبد، وقد جرَّبنا بعضًا منها. ولكن هذه الحيل لن تمنحك شعورًا جيدًا كما أنها غير صادقة. والأسوأ من ذلك هو أنها تؤخِّر القرار الصعب إلى وقت لاحق، ويمكن أن تثقل أنصاف الاختيارات هذه كاهلك، وتلتصق بك كما تلتصق الأصداف بهيكل المركب. لذلك، ننصحك بالابتعاد عن الحيل، ونزع الأصداف، وقول الحقيقة.

إنَّ رفضَك هذا الطلب أو ذاك لا يعني أنك لا تستطيع أن توافق عليه في المستقبل. ومرةً أخرى، لا تَقُل إلا ما تعنيه. فمثلًا يمكنك أن تقول: «أنا أقدِّر حقًّا الدعوة، وأوَدُّ أن أخرج معك في وقتٍ لاحق.» أو «يعني لي الكثير أنك تطلب مساعدتي، وأتمنى أن نعمل معًا في المستقبل.»

وتستخدم صديقتنا كريستِن بريلانتس ما تطلق عليه أسلوب «الحلو والمُر» عندما ترفض شيئًا. إذ تبدو إجابات كريستن مُرةً في بدايتها ولكنها حلوة في النهاية. فمثلًا قد تخبرك: «لسوء الحظ، لن يتمكن فريقي من المشاركة. ولكن بإمكانك أن تطلب من الفريق (س)، سيكون مثاليًّا لهذا النوع من الفعاليات.» وتقول كريستِن إن السر يكمن في أن تكون النهاية الحلوة حقيقية، وليست مجرد إضافة فارغة. وإن استطاعت، تقدِّم كريستِن وسيلة للتواصل مع شخص آخر لديه القدرة أو الاهتمام، وقد تمثل الدعوة فرصة رائعة بالنسبة إليه. وإن لم تستطع ذلك، ستقدم التشجيع أو الامتنان كأن تقول شيئًا بسيطًا مثل: «شكرًا على تفكيرك فيَّ، هذا يبدو أمرًا ممتعًا حقًّا.» سيترك هذا القول أثرًا عميقًا في نفس المستمع.

عندما كنا ندير سباقات التصميم بشركة جوجل فينتشرز، كنا نخطط كلَّ يومٍ ساعةً بساعة بل حتى دقيقة بدقيقة. ومثَّل كل سباق فرصةً أخرى لنَصل بمعادلتنا إلى حد الكمال. وكنا نتابع التقلبات التي تحدث في العمل طوال اليوم – أي متى تهبط طاقة المشاركين ومتى تحدث الأشياء أسرع أو أبطأ من اللازم – وكنا نعدل خطتنا بناء على ذلك.

إنَّ تقسيم جدول مواعيدك إلى مجموعاتٍ وتحديد موعد لهدفك أمران رائعان للبدء في صنع وقت لهدفك. ولكن يمكنك أن ترتقي بهذه العقلية المبادِرة التي تعمل عن قصدٍ إلى مستوى آخر من خلال التعلُّم من سباقاتنا وتصميم يومك بأكمله. يقوم «جاي زي» بذلك منذ سنوات، ويرتب الوقت في جدول مواعيده على النحو الآتي:

٦ م	استيقظ وأعد القهوة
٧ م	كتابة
٨ م	تناول الإفطار و تحمم
٩ م	كتابة
١٠ م	سماع الملاحظات وإدارة الكتاب
١١ م	تناول الغداء وخذ استراحة

نعم، إنه جدول تفصيلي.. تفصيلي جدًّا. لقد حدَّد وقتًا لإعداد القهوة والاستحمام! يصمم «جاي زي» وقته على هذا النحو كلَّ يومٍ تقريبًا. وفي المساء، يعيد النظر في الجدول ويقيِّمه بسرعة ليحدِّد ما نجح وما لم ينجح ويقارن بين خطته والطريقة التي قضى بها وقته في الواقع، ثم يعدِّل جدوله المستقبلي ليراعي فيه ما تعلمه.

إن وضع جدول تفصيلي كهذا قد يبدو مزعجًا. فقد يقول أحدهم: «أين مساحة الحرية والعفوية يا رجل؟» ولكن في الواقع، يمنحك اليوم المنظم مساحة من الحرية. فإن لم يكن لديك خطة، فسيتعيَّن عليك أن تقرر باستمرار ما الذي ستفعله بعد ذلك، وقد تلتهي وأنت تفكر في جميع الأشياء التي ينبغي عليك أن تفعلها أو التي تستطيع أن تفعلها. ولكن اليوم المخطط بالكامل يمنحك حرية للتركيز على اللحظة التي تعيشها. فبدلًا من أن تفكر فيما ستفعله بعد ذلك، ستكون لديك الحرية لتركز على الكيفية التي ستفعله بها. ويمكنك أن تستمتع بأعلى درجات التركيز والطاقة لأنك تثق في الخطة التي وضعتها لنفسك. وعندما تسأل نفسك ما أفضل وقت في اليوم للتحقق من البريد الإلكتروني؟ وكم سيستغرق هذا؟ يمكنك أن تصمم الإجابات مسبقًا بدلًا من أن تستجيب للسؤال في حينه.

جايك

تمثل سارة كوبر قدوة بالنسبة إليَّ. منذ بضع سنوات، استقالت سارة من وظيفتها في شركة جوجل لتتفرغ للكتابة والكوميديا ثم بدأت على الفور تنشر بغزارة منشورات مضحكة للغاية على موقعها The Cooper Review، واكتسبت ملايين القراء، ووقعت عقودًا لكتابة ثلاثة كتب. لذلك كان من الطبيعي عندما استقلتُ من وظيفتي في شركة جوجل أن أذهب إلى سارة لأطلب منها النصيحة حيال الكيفية التي تحدِّد بها مواعيدها الآن بعد أن تركت العمل في مكتب.

كان سرّ سارة هو وضع جدول مواعيد قوي يمكن توقعه من خلال تصميم يومها ساعة بساعة. لقد استخدمت مفكرة لتخطط جدول مواعيدها وتقيم لاحقًا ما أنجزته وما لم تنجزه. قالت لي سارة: «لقد جعلتني هذه الطريقة أدرك أن في اليوم ساعات كافية لإنجاز الأشياء خلالها. وبدلًا من كتابة قوائم مهام، أضع خريطة لكل نصف ساعة من يومي.».

لقد أحببتُ الفكرة وعرفت كل شيء عن تفاني «جاي زي» العجيب للتخطيط لكل تفصيلة صغيرة في جدول مواعيده، لذلك جربت الفكرة. وبدلًا من استخدام جدول مواعيدي أو مفكرة، استخدمت نهجًا رشحه كال نيوبورت في كتابه «عمل عميق»، وهو أن أكتب جدول مواعيدي على ورقةٍ فارغةٍ، ثم أعيد التخطيط طوال اليوم عندما تتغير الأشياء وتتطور على النحو التالي:

	الخطة	الواقع	التعديل
٩:٣٠	كتابة ٩٠ دقيقة	كتابة ٣٠ دقيقة مكالمة هاتفية ٦٠ دقيقة	
١١:٠٠	استراحة ١٥ دقيقة	استراحة ١٥ دقيقة	
١١:١٥	التخطيط لورشة العمل ٦٠ دقيقة	كتابة ٦٠ دقيقة	
١٢:١٥	كتابة ١٢٠ دقيقة		التخطيط لورشه العمل ٦٠ دقيقة كتابة ٦٠ دقيقة

لقد نجح النهج الذي اتبعته، ومكنتني إعادة التصميم المستمرة من فهم الكيفية التي أقضي بها وقتي، وبينَّت لي أفضل وقت أكتب فيه، وساعدتني على أن أضع روتينًا لنفسي. والآن، عندما أشعر أن الأمور خرجت عن السيطرة تمامًا، أعرف ماذا أفعل... لقد حان الوقت لأعيد تصميم يومي.

معركة الوسائل: الصباح ضد الليل

إن لم تتمكن من صنع وقتٍ لهدفك وسط اليوم، يمكنك أن تحاول أن توجِد له مساحة في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل. «جاي زي» شخص ليلي حوَّل نفسه إلى شخص صباحي. ولكن جايك لم يتمكن من إجراء التحول؛ لذلك اجتهد ليستغل الليل الاستغلال الأمثل. وفيما يلي الاستراتيجيتان اللتان استخدمناهما في هذا الصدد:

جاي زي

في سنة ٢٠١٢، قررتُ أن أصبح شخصًا صباحيًا. لم يتم ذلك بشكل تلقائي. فطوال حياتي، كلما اضطررتُ للاستيقاظ مبكرًا - لحضور اجتماع أو فعالية أو درس - كنت أعاني لأنهض من السرير. وبدوتُ دائمًا مستعجلًا ومتأخرًا، وكان الشعور بالإرهاق المميت الممزوج بالضبابية يسيطر على يومي وكأنني استيقظت للتو من غيبوبة.

ولكنني انبهرتُ بالإمكانيات التي يتيحها الصباح. لقد بدَتْ هذه الساعات المبكرة هدية لي، فلدي ساعتان «خاليتان من المشاغل» أستطيع أن أعمل خلالهما على هدفي وأستعدُّ ليومي. كما منحني التحول إلى شخص صباحي مزيدًا من الوقت لأقضيه مع زوجتي، التي كانت تعمل في شركة اعتاد موظفوها على عقد اجتماعات في الصباح الباكر. لقد كرهتُ أن جدول أعمالي مختلف عن جدول أعمال ميشيل، لأن ذلك قلل من الوقت الذي نقضيه معًا.

وبما أنني كنت شخصًا ليليًا بالفطرة، عرفتُ أنني بحاجة إلى خطة إذا أردت أن أتجنب الشعور بالترنح وعدم التركيز اللذين كانا يلازمانني من قبل عندما أستيقظ مبكرًا. لذلك، قررتُ أن أبحث عن طُرق نجحت مع أشخاص آخرين وأجري تجارب بسيطة.

لقد نجح هذا النهج. وبفضل بضع حيل سهلة، تخليت عن جدول المواعيد النموذجي لشخص ليلي - اعتاد أن يستيقظ حتى منتصف الليل أو بعده يحدق في شاشة، ويقوم بأعمال تصميم،

ويكتب كتبًا وأكوادًا - واستعضت عنه بروتين غير معتاد أنام فيه مبكرًا، وأستيقظ مبكرًا، وفي أحوال كثيرة أستخدم فيه ساعات الصباح الهادئة لأداء هدفي اليومي. وفيما يلي الحيل التي سأُطلع عليها أي شخص ليلي يريد أن يبدأ الاستيقاظ مبكرًا.

ابدأ بالضوء والقهوة وشيء تفعله

لا تقلل من أهمية الضوء بالنسبة إلى الاستيقاظ. البشر مُبَرمجون على الاستيقاظ عند ظهور الضوء والشعور بالنعاس عندما يحل الظلام. ولكن إذا أردتَ أن تصنع وقتًا لهدفك قبل يوم العمل، لا تستطيع أن تنتظر شروق الشمس. لذلك، عليك أن تستيقظ قبل الفجر في معظم شهور السنة في أجزاء كثيرة من العالم. لهذا السبب، حينما أستيقظ، أضيء كل مصباح في شقتي (أو قاربي حينما أعيش في الخارج). وأحاول دائمًا أن أشاهد شروق الشمس، حتى إن كان ذلك بعد ساعة أو اثنتين من استيقاظي، لأن مشاهدة السماء وهي تتحول من الظلمة إلى النور تذكِّر عقلي بأن الوقت قد حان للانتقال من الليل إلى الصباح.

وتحظى القهوة كذلك بأهمية قصوى في حياتي. ولا شك في أن الكافيين لطيف، ولكن روتين تحضيره أمر ضروري بالنسبة إلى صباحي. أحتاج إلى خمس عشرة دقيقة لإعداد القهوة باستخدام التقنية البسيطة التالية: أغلي الماء، ثم أطحن حبوب القهوة، ثم أضع فلتر القهوة، ثم أضيف البن المطحون، ثم أصب الماء. هذه العملية تضم خطوات أكثر من استخدام آلة صنع القهوة، وهذا هو المطلوب.

إن بطء طقوس صنع القهوة يشغلني خلال فترة انخفاض قوة إرادتي، والذي لولاه كنت سأتحقق من بريدي الإلكتروني أو ألقي نظرة على تويتر، وكلاهما سيجرني إلى دوامة من عدم الإنتاجية. وبدلًا من ذلك، أقف في المطبخ ببيتي (أو مركبي)، وأستيقظ ببطء، وأفكر في يومي، وأستمتع بكوب طازج من القهوة فيما أستعد للعمل على هدفي.

عندما تعطي نفسك شيئًا لتفعله في الصباح سيساعدك ذلك على الاستيقاظ مبكرًا، ولكن بالنسبة إليّ المهم أيضًا هو السبب الذي يجعلني أستيقظ مبكرًا. حتى في الأيام التي لا أعمل فيها على هدفي اليومي في بداية اليوم، أظَلُّ أجد أسبابًا لأصنع وقتًا لأشياء في تلك الساعات السابقة للفجر. فممارسة التمارين الرياضية مثلًا نشاط صباحي رائع، وحتى غسيل الأطباق، أو كي القمصان، أو ترتيب المنزل يساعدني على الاستيقاظ والشعور بالإنتاجية قبل أن يبدأ اليوم.

ومع ذلك، حتى مع وجود الضوء، والقهوة، وشيء يمكن فعله، من الصعب أن تستيقظ مبكرًا دون أن تجري بعض التعديلات على روتينك المسائي.

صمّم الليالي مسبقًا

ابدأ بإجراء تقييم صادق لعدد ساعات النوم التي تحتاجها وعدد ما تحصل عليه في الواقع. أشعر أنني في أفضل حالاتي بعد سبع إلى ثماني ساعات من النوم (وأحيانًا تسع، وخاصة في الشتاء). وفي معظم الأيام أستيقظ حوالي الساعة ٥:٣٠ صباحًا، مما يعني أنني يجب أن أنام في الساعة ٩:٣٠ مساء تقريبًا. وإذا كنت شخصًا ليليًّا، ستظن

أن النوم في هذا الوقت المبكر أمرٌ مستحيلٌ، وهذا ما ظننته أيضًا. ولكن بالنسبة إلى غالبيتنا، المجتمع - وليس أجسامنا - هو من يملي علينا موعد نومنا الافتراضي. وإذا أردت أن تحاول إعادة ضبط هذا الإعداد الافتراضي، فيما يلي بضع نصائح تستطيع أن تساعدك.

انتبه كيف يؤثر الطعام والشراب في نومك. هناك أدلة كثيرة تشير إلى أن تناول الكحول لا يحسن جودة النوم حتى إن شعرت بذلك، خاصة وأنه يمنع الوصول إلى مرحلة النوم العميق. وأنا أستمتع بتناول الشوكولاتة الداكنة بعد العشاء (انظر الوسيلة رقم (٦٩))، ولكنني عرفت بعد مشقة الكم المدهش من الكافيين الذي تحتوي عليه.

وفي النهاية، عدِّل بيتتك لتسترخي وترسل إلى جسمك إشارة بأن «موعد النوم» قد حان. أنا أبدأ بتخفيض الإضاءة، فأطفئ الإضاءة في المطبخ ومدخل المنزل، ثم أنتقل إلى الأباجورات في غرفتي المعيشة والنوم. ويتمثل روتيني المفضل - والأغرب على الإطلاق - في خدمة «أعِّد فراشك للنوم بنفسك». في حوالي الساعة السابعة كلَّ ليلة، أغلق الستائر في غرفة النوم، وأزيل خداديات الزينة من السرير، وأفرد غطاء السرير. (انظر الوسيلة رقم (٨٤) بعنوان «زيِّف غروب الشمس» لمزيد من التفاصيل).

ولا يسهل عليَّ دائمًا أن أستيقظ في الساعة ٥:٣٠ صباحًا، ولكنني تعلمت أن أحب فترات الصباح. والمردود مذهل، فبحلول الساعة ٩:٣٠ صباحًا في معظم الأيام أكون قد حظيت بساعة من العمل المنتج، واستحممت، وارتديت ملابسي، ومشيت ٣ كيلومترات

تقريبًا، وتناولت الإفطار، واستمتعت بكوبين من القهوة.

وليس بمقدور الجميع أن يتحولوا إلى أشخاصٍ صباحيين، لأن بعض الناس سينجحون أكثر في صنع وقت لهدفهم ليلًا. ومع ذلك، الأمر جدير بالمحاولة، لأنني لم أعرف أنني أستطيع أن أكون شخصًا صباحيًا حتى حاولت. وفي بعض الأحيان لا نعرف ما بمقدورنا أن نفعله حتى نطبق بعض الوسائل البسيطة ونستخدم في حياتنا عقلية مستعدة للتجريب.

١٥. الليل هو وقت الهدف

جايك

نحن نَميلُ جينيًّا إلى أن نكون أشخاصًا صباحيين أو ليليين. وأنا لا أستند في ذلك إلى العلم فحسب بل إلى ملاحظتي المباشرة لابنيّ على مدى آلاف الأيام الماضية.

ابني الكبير لوك شخص صباحي يستيقظ وهو يغني. وعند الإفطار، يمكنه أن يتحدث بمعدل ٢,٦٠٠ كلمة تقريبًا في الدقيقة، وهذا دون أن يتناول كوبًا من القهوة. وعلى العكس منه ابني فلين، وهو شخص ليلي تصيبه الفترة الصباحية بالارتباك والغضب. وإذا حاولتُ أن أتحدث معه قبل الساعة السابعة صباحًا، فسيلكمني فورًا.

أنا أفهم ذلك لأنني شخص ليلي أيضًا. لقد جربت الوسائل التي اقترحها جاي زي لأصبح شخصًا صباحيًّا، ولكن كل تجاربي كانت تبوء دومًا بالفشل بسبب مقاطعات ابنيّ لي. لقد سبَّب لي ذلك

إحباطًا. في وجود أسرة وعمل يحتاج إلى تفرغ، كان من الصعب عليَّ في كثيرٍ من الأحيان أن أجد لهدفي وقتًا بدون مقاطعات خلال اليوم. وبما أن الفترات الصباحية لم تكن متاحة، كان عليَّ أن أصنع وقتًا في فترات أخرى.

لذلك، قررتُ أن أصبح شخصًا ليليًّا أفضل. لقد أدركتُ أن الساعات بين ٩:٣٠ مساء (عندما ينام ابناي) و١١:٣٠ مساء (عندما أنام) من الممكن أن تكون الوقت المثالي للتركيز. لم أتعامل مع الليل بجدية قَطّ قبل ذلك، ولكن كانت هناك ساعتان غير مستغلتين تنتظران من يغتنمهما وذلك فقط إذا استطعت أن أستغلهما استغلالًا فعالًا.

وتمثل التحدي الأكبر في أنني أستطيع بسهولة أن أظل مستيقظًا حتى الساعة ١١:٣٠ مساء، ولكن بطاريتي تكون قد فرغت في كثير من الأحيان. ولم يكن لدي التركيز الذهني لأفعل أي شيء مُهِمٍّ، لذلك اعتدت على تبديد هاتين الساعتين على أنشطة تحتاج إلى طاقة منخفضة وتحقق منافع منخفضة أيضًا مثل التحقق من البريد الإلكتروني وقراءة أخبار فريق كرة القدم الأمريكية «سياتل سيهوكس» Seattle Seahawks.

لقد احتجت بعض الوقت لأجد حلًّا لهذا التحدي، ولكن في النهاية توصلت إلى استراتيجية مكوَّنة من ثلاثة أجزاء لتحويل الليل إلى وقت الهدف:

اشحن طاقتك أولًا

إذا خططتُ للسهر والعمل على مشروع ما، أبدأ بإنعاش عقلي باستراحة حقيقية (الوسيلة رقم (٨٠)). فبعد أن ينام ابني الصغير (حوالي الساعة ٨:٣٠ مساء)، قد أجلس مع زوجتي وابني الكبير

وأشاهد جزءًا من فيلم، أو قد أقرأ بضع صفحات من رواية، أو قد أنظف المطبخ أو أرتب الألعاب في غرفة المعيشة. تُخرج هذه الأنشطة ذهني من «وضع الانشغال» busy mode وتعيد شحن بطاريتي العقلية، وهناك اختلاف كبير بين جنون التحقق من البريد الإلكتروني، أو قراءة الأخبار ذات العناوين المثيرة والمضمون التافه، أو مشاهدة مسلسل تلفزيوني قوي مصمم ليدخلني في حفرة بلا قرار من مشاهدة التلفزيون لساعاتٍ طويلة متواصلة.(١)

اقطع الاتصال بالإنترنت

في التاسعة والنصف تقريبًا، أتحول إلى وضع الهدف، وأخصص الوقت عادة للكتابة، ولكن في بعض الأحيان أخصصه لإعداد عرض إيضاحي أو ورشة عمل. ولكن حتى مع الشحن السريع للبطارية، لا يصل تركيزي عادة إلى نسبة ١٠٠٪، لذلك أصل جهاز توقيت الإجازات vacation timer بالإنترنت (الوسيلة رقم (٢٨))، مما يسمح لي بالتركيز على كتابتي بأقل قدر من قوة الإرادة.

لا تنسَ أن تسترخي

لقد تعلمت بعد مشقة أن عليَّ أن أخفف سرعة دوران عقلي بعد العمل حتى وقت متأخر من الليل وإلا فسد نومي تمامًا. ويساعد على ذلك خفض الإضاءة (الوسيلة رقم (٨٤))، ولكن الأهم هو الذهاب إلى السرير في موعد النوم المحدد. وبالنسبة إليَّ هذا الموعد هو ١١:٣٠ مساء، وإن لم أخلد للنوم بحلول ذلك الموعد، أخسر طاقتي في اليوم التالي.

(١) لإلقاء نظرة عميقة على عِلم مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة متواصلة والتعامل مع آخر حلقة من أحد مواسم الأعمال الدرامية، يمكنك قراءة كتاب Irresistible للكاتب Adam Alter.

قد يصعب عليك أن تتوقف عن العمل في نهاية اليوم، لأن موضة الانشغال تشجع عقلية «افعل شيئًا واحدًا آخر فحسب». اقرأ رسالة بريد إلكتروني أخرى، أو افعل مهمة أخرى من جدول مهامك. ولا يتوقف كثيرون عن العمل إلا عندما يصلون إلى مرحلة من الإرهاق تمنعهم من مواصلة العمل، وحتى عندما يصلون إلى تلك المرحلة يتحققون من بريدهم الإلكتروني مرة أخرى قبل أن يناموا.

نحن شخصيًّا نقع في هذا الفخ، لأن موضة الانشغال بارعة في إقناعنا جميعًا بأن عقلية «افعل شيئًا واحدًا آخر فحسب» هي التصرُّف المسؤول والدؤوب الذي يجب أن نفعله، ويبدو في كثير من الأحيان أنه الشيء الوحيد الذي يمنعنا من التخلف عن الركب.

ولكن هذا غير صحيح، لأن العمل حتى الإرهاق يزيد من احتمال تخلفنا عن الركب لأنه يسرق منَّا الراحة التي نحتاجها لنرتب أولوياتنا ونقدِّم أفضل ما لدينا. إن محاولة القيام بشيء آخر فحسب أشبه بقيادة سيارة على وشك أن ينفد منها الوقود. مهما أطلت الضغط بقدمك على دواسة البنزين، إن كان خزان الوقود فارغًا، لن تتحرك السيارة من مكانها. عليك أن تتوقف وتزودها بالوقود.

وقد اكتشفنا خلال سباقات التصميم التي أقمناها أننا إذا أنهينا كلَّ يوم عمل قبل أن يصاب المشاركون بالإرهاق، زادت الإنتاجية خلال الأسبوع بشكل هائل، بل حتى تقليل عدد ساعات العمل خلال اليوم بمقدار ثلاثين دقيقة أحدث فرقًا كبيرًا.

ولكن متى عليك أن تتوقف؟ بدلًا من أن تحاول الرد على كل رسالة بريد إلكتروني (وهذا لن يحدث) أو أن تنتهي من كل مهمة (استمر في أحلامك)، عليك أن تضع لنفسك خط نهاية. ربما تستطيع أن تجد الوقت المثالي خلال اليوم لتتوقف عن العمل. في سباقات التصميم التي نقيمها، كنا نختار الساعة ٥:٠٠ مساء لنتوقف عن العمل.

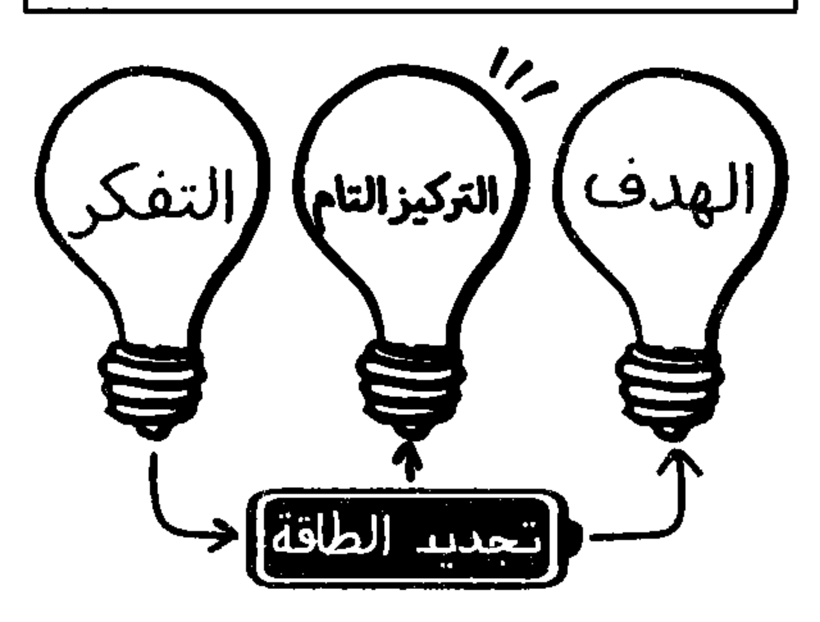
أو يمكنك أن تستخدم هدفك. فكلما اقترب موعد التوقف عن العمل، فكِّر فيما إذا كنت قد أنجزت هدفك أم لا. إن كنت قد أنجزته، فيمكنك أن تستريح وأنت تعرف أنك صنعت وقتًا لأهم عمل في اليوم. ومهما كان حجم ما أنجزته أو لم تنجزه أو عدد الساعات التي عملت خلالها أو لم تعمل، ستستطيع أن تراجع يومك بإحساس من المتعة، أو الإنجاز، أو الرضا، أو كل هذه الأحاسيس الثلاثة معًا.

وإذا لم تنتهِ من هدفك، (فمن المأمول) أنك لم تتمكن من العمل عليه بسبب مشروع غير متوقع بالغ الأهمية. إن كان هذا ما حدثَ، فما زال بإمكانك أن تشعر بالرضا لأنك تعرف أنك فعلت شيئًا ملحًّا وضروريًّا. أحسنت! والآن اسمح لنفسك بأن تتجاهل صندوق الوارد وتتوقف عن العمل.

جاي زي

في سنة ٢٠٠٥، بدأتُ العمل في شركة ناشئة في مجال التكنولوجيا بمدينة شيكاجو. كانت هذه أول وظيفة مكتبية لي تحتاج إلى تفرغ كامل، وأول مرة أضطر فيها لإيجاد طريقة أدير بها طاقتي خلال يوم عمل طويل. لقد تعلمت بسرعة أن من السهل أن أركز على العمل في الساعات السابقة لاستراحة الغداء، لذلك عندما كنت أجد نفسي

أكافح لأؤدي مهمة ليست صعبة جدًّا في نهاية اليوم، كنت أسمح لنفسي بالتوقف عن العمل ومواصلته مرة أخرى في الصباح. وفي كل مرة تقريبًا، كنت أؤدي المهمة المؤجلة بمنتهى السلاسة وأنهيها في عُشر الوقت الذي كنت سأستغرقه في الليلة الماضية. وبدلًا من أن أحاول الاستمرار في العمل بما تبقى لي من طاقة بسيطة، كنت أزود نفسي بالطاقة من خلال التوقف عندما أنتهي من العمل.



الانتباه.. هذا هو عملنا الحقيقي الذي لا ينتهي

- ماري أوليفر[1]

حسنًا، لقد اخترتَ هدفًا لليوم وحددتَ له وقتًا في جدول مواعيدك المزدحم. والآن حان وقت تنفيذه، وعليك أن تركز. وهذا هو بالطبع الجزء الصعب.

يتناول هذا الفصل حالة «التركيز التام». فعندما تكون في وضع التركيز التام، يتركز انتباهك على الحاضر مثل شعاع الليزر المُوجَّه إلى هدفٍ. وبهذه الطريقة، يرتفع مستوى تركيزك، وتنهمك انهماكًا تامًا، وتستغرق في اللحظة. وعندما تركز على هدفك كشعاع الليزر، ستشعر بشعور رائع، إنه المردود الذي تحصل عليه لأنك بادرت باختيار ما يهمك.

قد تبدو كلمة ليزر حادة، ولكن إذا اخترت هدفًا وصنعت له وقتًا، ينبغي ألا يكون هناك أي شيء صعب أو معقد بشأنه. فحينما تفعل شيئًا يهمك ولديك الطاقة اللازمة لتركز عليه، عندئذٍ يظهر وضع التركيز التام تلقائيًّا.

وهذا صحيح ما لم... تتعرض لإلهاء، لأن الإلهاء عدوٌّ وضع التركيز التام. إنه بمثابة كرة ديسكو عملاقة تعترض مسار شعاع الليزر الخاص بك، حيث ينتشر الضوء في كل مكان ما عدا في اتجاه الهدف. وعندما يحدث هذا، قد ينتهي بك الحال بسهولة دون أن تنفذ هدفك.

ونحن لا نعرف إن كنت تتأثر بالإلهاء أم لا، ولكن كلانا يتأثر به كثيرًا. فالبريد الإلكتروني يلهينا، وتويتر يلهينا، وفيسبوك يلهينا، وأخبار

(١) ملاحظة من المترجمة: شاعرة أمريكية.

الرياضة والسياسة والتكنولوجيا تلهينا، والبحث عن صورة جي آي إف GIF متحركة مثالية يلهينا. نحن نتعرض للإلهاء حتى ونحن نكتب هذا الفصل.(1)

نرجو منك ألا تحكم علينا بقسوة مبالغ فيها، فنحن نعيش في عالم مليء بالإلهاءات. وهناك دائمًا شيء جديد في صندوق الوارد، أو على الويب، أو على ذلك الهاتف الذكي اللامع الموجود في جيوبنا، ونحن لا نستطيع أن نقاوم كل ذلك. لقد ذكرت شركة أبل أن الناس يفتحون هواتف الآيفون الخاصة بهم ٨٠ مرة يوميًّا في المتوسط. وفي سنة ٢٠١٦، كشفت دراسة أجرتها شركة «ديسكاوت» Dscout المتخصصة في بحوث المستخدمين أن الأشخاص يلمسون هواتفهم ٢,٦١٧ مرة يوميًا في المتوسط. لقد أصبح الإلهاء الإعداد الافتراضي الجديد.

ولم تعد قوة الإرادة وحدها تكفي لحماية انتباهك في هذا العالم. ونحن لا نقول هذا لأننا لا نثق فيك أو لنبرِّر ضعفنا، بل لأننا نعرف بالضبط ما تواجهه. تذكَّر: لقد ساعدنا على بناء اثنين من أكثر المؤثرات اللا نهائية جاذبية في العالم. لقد شاهدنا صناعة الإلهاء من الداخل، ولدينا فكرة جيدة جدًّا عن السبب الذي يجعل هذه المؤثرات لا تقاوَم، وعن كيفية إعادة تصميم الطريقة التي تستخدم بها التكنولوجيا لتستعيد السيطرة على حياتك. وفيما يلي قصتانا:



(١) في النهاية عدنا إليه.

جايك

منذ أول لحظة رأيته - وأنا في السنة الأولى بالمدرسة الثانوية في عام ١٩٩٢ - اعتقدت أن البريد الإلكتروني كان أروع شيء على وجه الأرض. فكل ما عليك أن تفعله هو أن تكتب رسالة، ثم تضغط «إرسال»، فتنتقل الكلمات بسرعة الضوء وتظهر فورًا على جهاز كمبيوتر آخر. ولا يهم إن كان هذا الجهاز في آخر الشارع أو في النصف الآخر من العالم. أمر مدهش فعلًا!

وعندما كان البريد الإلكتروني لا يزال أمرًا متخصصًا للغاية وغير معروف إلا لقلة من الأشخاص، حاولتُ أن أبهر الفتيات من خلال تعريفهن به. كنت أقول لهن: «مرحبًا يا آنسات!» وأضيف: «هذه طريقة مستقبلية رائعة للتواصل. أرسلن لي بريدًا إلكترونيًّا وسأرد عليكن بمثله.» ويا للمفاجأة، لم تنجح هذه الاستراتيجية، ولم أتمكن لفترة طويلة من فِعل شيءٍ يُذكَر بالبريد الإلكتروني (أو مع الفتيات) سوى التعجب من الإمكانيات المتاحة.

وبالطبع اكتسب البريد الإلكتروني شَعبية في النهاية. فبحلول سنة ٢٠٠٠، عندما عملت في أول وظيفة مكتبية لي تحتاج إلى تفرُّغ كامل، كان البريد الإلكتروني وسيلةَ الاتصال الأساسية. وعلى الرغم من أنني كنت أستخدمه في معظم الأحيان في شؤون العمل المملة، فقد ظللت أعتقد أن هناك شيئًا سحريًّا بشأن إرسال بريد إلكتروني بسرعة البرق عبر العالم.

وعندما التحقتُ بشركة جوجل في سنة ٢٠٠٧ وسنحت لي الفرصة لأنضم إلى فريق جي ميل، لم أستوعب كم كنت محظوظًا. لم أكن لأشعر بهذا القدر من الإثارة آنذاكٍ لو أنني حصلت على وظيفة رائد فضاء.

لقد صممتُ بعناية سبلًا تجعل جي ميل أفضل وأسهلَ استخدامًا. وعملتُ على الأشياء الوظيفية مثل تصميم نظام لترتيب البريد آليًّا، كما عملت أيضًا على أشياء ممتعة مثل أداة إضافة الإيموجي إلى الرسائل والتصميمات البصرية حتى يستطيع المستخدمون أن يضفوا لمسةً شخصيَّةً على صناديق الوارد الخاصة بهم.

لقد أردنا أن يكون «جي ميل» أفضل خدمة بريد إلكتروني في العالم. وتمثلت أكثر طريقة مؤكدة لقياس مدى تقدمنا في هذا الصدد في معرفة عدد الأشخاص الذي يستخدمون «جي ميل» وعدد المرات التي يستخدمونه. وعندما يفتح الناس حسابًا جديدًا في جي ميل ليجربوه، هل كانوا يستمرون في استخدامه أم يتخلون عنًّا؟ وهل كانوا يعودون إليه بوتيرة تكفي لأن تؤكد لنا بأنهم يحبونه؟ وهل كانت الخصائص الرائعة التي كنا نبنيها مفيدة للناس؟ ومع وجود كمٍّ هائلٍ من البيانات المجمعة، تسنى اكتشاف هذه الأشياء.

وبمرور الوقت، تمكَّنا من معرفة ما إذا كان جي ميل ينمو أم لا، وما إذا كانت تجاربنا تجعل المنتج «جذابًا» بما يكفي ليظل الناس مهتمين به. لقد أحببتُ هذا العمل. كان كلُّ يومٍ مثيرًا، وكان كل تطوير قادرًا على أن يجعل حيوات الملايين من الأشخاص أسهل ولو قليلًا. ورغم أن ما سأقوله قد يبدو مبتذلًا، لقد اعتقدتُ أنني كنت أساعد على جعل العالم مكانًا أفضل.

جاي زي

في سنة ٢٠٠٩، كان موقع يوتيوب معروفًا لي بوصفه وجهة لمقاطع الفيديو المضحكة عن القطط والكلاب التي تتزلج على لوح التزحلق. وسأكون صادقًا، عندنا عُرض عليَّ لأول مرة أن أنضم إلى فريق يوتيوب للعمل كمصمم، لم أهتم كثيرًا. كنت أعرف أن يوتيوب له شعبية، ولكنني لم أستوعب قَطّ كيف يمكن أن يكون أكثر من مجرد موقع غريب.

ولكن كلَّما عرفت أكثر عن يوتيوب، شعرتُ بمزيد من الإثارة تجاهه. شرح المديرون التنفيذيون رؤيتهم المتمثلة في ابتكار نوعٍ جديدٍ من التلفزيون يحتوي على آلاف أو ملايين القنوات في كل موضوع ممكن. وبدلًا من الاكتفاء بما يُبث في الوقت الحالي، سيقدم لك موقع يوتيوب قنواتٍ تتناسب بشكل مثالي مع اهتماماتك. وفضلًا عن ذلك، بما أنه بمقدور أيِّ شخصٍ أن ينشر فيديو على الموقع، سيوفر هذا الموقع منصةً لصناع الأفلام، والموسيقيين، وغيرهم من الفنانين المتطلعين ليتعرف الناس على مشروعاتهم. على يوتيوب، يمكن أن «يُكتشف» أي أحد.

لقد بدت الفكرة فرصةً كبيرةً؛ لذلك قررتُ أن أشارك في المشروع. وفي يناير ٢٠١٠، انتقلتُ وزوجتي إلى سان فرانسيسكو والتحقت بفريق يوتيوب.

وبعد أن بدأتُ العمل، عرفتُ كيف تحوَّلت الرؤية الجديدة لموقع يوتيوب إلى الطريقة التي نقيس بها عملنا. ففي عصر الكلاب التي تتزلج على لوح التزحلق، كان المحتوى كله يركز على ما تشاهده العينان. كم عدد مقاطع الفيديو التي يشاهدها الناس؟ كم مرة نقروا على مقطع فيديو ذي صلة بالشريط الجانبي؟ ولكن حينما تحوَّل انتباهنا إلى القنوات، بدأنا نهتم أكثر بالدقائق. كم الوقت الذي يقضيه الناس على يوتيوب؟ وهل كانوا يبقون في القناة ليشاهدوا مقطع الفيديو التالي؟ لقد تعاملنا مع الموقع بعقلية جديدة تمامًا.

كما تعرَّفت أيضًا في وظيفتي الجديدة على أهمية هذا العمل بالنسبة إلى الشركة. لقد تعارض تصوُّري ليوتيوب بوصفه موقعًا غريبًا لمقاطع الفيديو مع مكتبنا الضخم، ومئات الموظفين الموهوبين، والتركيز المكثَّف من جانب المديرين التنفيذيين. لقد صُدِمتُ عندما سُمِحَ لفريقي الجديد - الذي جُمع ليعيد تصميم يوتيوب ويجعله موجهًا أكثر نحو القنوات - باستخدام مكتب رئيسنا التنفيذي بوصفه «غرفة القيادة». الرئيس التنفيذي! لقد اهتمَّ كثيرًا بتحسين الموقع بحيث أنه كان مستعدًا للتخلي عن مكتبه إذا كان ذلك سيحسن فُرَصَنا في تحقيق هذا التطوير.

وآتت جهودنا ثمارَها. لقد أطلقنا إعادة التصميم الكبيرة التي قمنا بها في أواخر سنة ٢٠١١، وبدأ الناس يشتركون في القنوات ويقضون وقتًا أكبر في مشاهدة مقاطع الفيديو. وفي بداية سنة ٢٠١٢، بدأت الصحافة تنشر مقالاتٍ عن النتائج. على سبيل المثال، كتبت

صحيفة ديلي ميل اللندنية: «يتحول يوتيوب بنجاح إلى خدمة تلفزيون مكتملة على الويب». واستشهدت الصحيفة ببيانات أظهرت أن فترة بقاء المشاهدين في الموقع ازدادت بنسبة ٦٠٪ عن السنة السابقة. لقد أثلج تحليل الصحيفة صدورنا حقًّا عندما ذكر: «يعود الفضل في هذا التحول إلى إعادة إطلاق يوتيوب التي تمت مؤخرًا، والتي ركزت أكثر على «القنوات» الشبيهة بقنوات التلفزيون والعروض الأطول مدة.»

لقد ابتهجنا كثيرًا. ومثلت إعادة تصميم الموقع التي قمنا بها مشروعًا نادرًا اجتمعت فيه الرؤية، والاستراتيجية، والتنفيذ معًا كما كنا نأمل بالضبط. ومثل جايك، أحببت أنا وزملائي عملَنا، لأننا كنا نُدخل قليلًا من البهجة على أيام الناس دقيقة بدقيقة.

لماذا يصعب مقاومة المؤثرات اللانهائية إلى هذا الحد؟

حسنًا، كانت هاتان قصتينا. ماذا لاحظت؟ ستقول بالتأكيد هذا هو الأسلوب النمطي للحكايات المتصلة بوادي السليكون[1]، حيث يسعى شخصان مثاليان شغوفان بما يفعلان لبناء تكنولوجيا مدهشة وتغيير العالم. ولكن إذا تعمقت أكثر في هاتين القصتين، ستجد مكوناتٍ سِريَّةً تفسر إغراء المؤثرات اللا نهائية الذي لا يقاوَم.

أولًا: شغف التكنولوجيا. هذا لم يكن شعورًا زائفًا، هذا ما شعرنا به آنذاكِ وما نشعر به اليوم. اضرب ذلك الشغف في عشرات الآلاف

(١) ملاحظة من المترجمة: منطقة بولاية كاليفورنيا تضم عددًا كبيرًا من الشركات التكنولوجية.

من العاملين في مجال التكنولوجيا، وستكون لديك فكرة كيف تنتج صناعة التكنولوجيا باستمرار أجهزة وتكنولوجيات أكثر سرعة وتقدُّمًا. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأشخاص الذين يصنعون هذه الأشياء يحبون عملهم، ولا يسعهم الانتظار حتى يجلبوا إلى الحياة شيئًا مستقبليًّا آخر. وهم يعتقدون بصدقٍ أن التكنولوجيا التي يطورونها تحسِّن العالم. ومن الطبيعي عندما يشغف الناس بما يفعلون، سيؤدون عملًا عظيمًا. إذًا، ما أول مكون سري يجعل منتجات المؤثرات اللا نهائية - مثل البريد الإلكتروني ومقاطع الفيديو على الإنترنت - لا تقاوم إلى هذا الحد؟ إنها مصنوعة بحب.

ويلي ذلك الاستعانة بمقاييس وقدرات متقدمة لتحقيق التطوير المستمر. ففي شركة جوجل، لم نكن مضطرين للاعتماد على حدسنا لنعرف ما يريده الناس، لأننا كنا قادرين على إجراء التجارب والحصول على إجابات كمية لأسئلة من قبيل: هل يقضي الناس وقتًا أكثر في مشاهدة هذا النوع من مقاطع الفيديو أم ذاك؟ وهل كانوا يعودون إلى جي ميل يومًا بعدَ يومٍ بعد يوم؟ وإذا حصلنا على أرقام مرتفعة، يعني ذلك أن التطوير ناجح وأن عملاءنا سعداء. وإن لم نحصل على أرقام مرتفعة، يمكننا أن نجرب شيئًا آخر. ولم تكن إعادة تصميم البرمجيات وإعادة إطلاقها أمرًا سهلًا، ولكنها بالتأكيد أسرع بكثير من تصنيع موديل جديد من السيارات مثلًا. لذلك، يتمثل المكون السري الثاني في التطور، إذ تتطور المنتجات التكنولوجية تطورًا مذهلًا من سنة إلى التالية.

واصَل كلٌّ منا حياته في النهاية خارج شركة جوجل، ولكننا كنا نراقب عن كثب من الخطوط الجانبية. وبمرور الوقت، زادت

المنافسة. في البداية، كان جي ميل ينافس خدمات البريد الإلكتروني على الويب مثل هوتميل وياهو. وفي النهاية، حينما بدأ كثير من الناس يرسلون الرسائل من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، أصبح جي ميل ينافس فيسبوك على الاهتمام. وحينما انتشرت هواتف الآيفون والأندرويد، كان على جي ميل أن ينافس تطبيقات البريد الإلكتروني في الهواتف الذكية أيضًا.

وبالنسبة إلى موقع يوتيوب، كانت المنافسة أشرس، لأنه لا ينافس فقط مواقع عرض الفيديو الأخرى فحسب، بل ينافس أيضًا للحصول على وقتِك في مواجهة الموسيقى، والأفلام، وألعاب الفيديو، وتويتر، وفيسبوك، وإنستجرام. وبالطبع، ينافس أيضًا التلفزيون، فما زال المواطن الأمريكي العادي يشاهد التلفزيون التقليدي كل يوم ٤,٣ ساعات.[1] ومن الملاحظ أن بريق البرامج التلفزيونية أبعد ما يكون عن الزوال، لأنها تتحسن باستمرار نتيجة السباق المتواصل لإنتاج أفضل المسلسلات القادرة على جذب المشاهدين لساعات طويلة.

ولم «يفز» جي ميل ويوتيوب في هذه المنافسات، ولكن التحدي دفعهما للتطور والنمو. ففي سنة ٢٠١٦، استخدم جي ميل مليون شخص. وفي سنة ٢٠١٧، أعلن يوتيوب أن عدد مستخدميه وصل إلى ١,٥ مليار، وأن هؤلاء المستخدمين قضوا في المتوسط أكثر من ساعة

(١) ملحوظة: وفقًا لتقرير نشرته هيئة تنظيم الاتصالات البريطانية (أوفكوم) في سنة ٢٠١٥، يشاهد البريطانيون التلفزيون ٣,٦ ساعات في اليوم، والكوريون ٣,٢ ساعات، والسويديون ٢,٥ ساعة، والبرازيليون ٣,٧ ساعات. وعبر خمس عشرة بلدًا، كان متوسط ساعات المشاهدة ٣ ساعات و٤١ دقيقة في اليوم. لذلك تحتل الولايات المتحدة المركز الأول.

يوميًّا في مشاهدة مقاطع الفيديو.[1]

وفي غضون ذلك، تظل المنافسة للاستحواذ على أعين الناس تزداد قسوة. في سنة ٢٠١٦، أعلن فيسبوك أن مستخدميه البالغ عددهم ١,٦٥ مليار قضوا في المتوسط ٥٠ دقيقة يوميًا عبر خدماته. وفي السنة ذاتها، ذكر سناب تشات - وهو موقع حديث نسبيًّا - أن مستخدميه البالغ عددهم ١٠٠ مليون قضوا في المتوسط خمسًا وعشرين إلى ثلاثين دقيقة على التطبيق. هذا إلى جانب التطبيقات والمواقع الأخرى. وفي المجمل، أظهرت الدراسات التي أجريت في سنة ٢٠١٧ أن الأمريكيين استخدموا هواتفهم الذكية أكثر من أربع ساعات يوميًّا.[2]

وتمثل هذه المنافسة المكوِّن السري الثالث الذي يجعل التكنولوجيا الحديثة تضطرك لاستخدامها. ففي كل مرة تطلق إحدى الخدمات ميزةً أو تطويرًا جديدًا لا يقاوم، فإنها بذلك ترفع مستوى المنافسة. وإذا لم يتمكن أحد التطبيقات أو المواقع أو الألعاب من الاستيلاء على انتباهك، سيتوفر لديك في المقابل عدد لا نهائي من الخيارات على بُعد نقرتين. فكل شيء ينافس كل شيء آخر طوال الوقت. إنه تجسيد لصراع

(١) حقيقة مرحة: هذا يعني أن البشر يشاهدون كل يوم أكثر من ١,٥ مليار ساعة على موقع اليوتيوب. وإذا شغلت مقاطع الفيديو هذه الواحد تلو الآخر مباشرة، فسيستغرق ذلك أكثر من ١٧٣,٠٠٠ سنة، وهذا بالتقريب هو عمر الإنسان العاقل homo sapiens. ويمكن صياغة ذلك بشكل آخر والقول بإن ذلك إسراف في مشاهدة فيديو «جانجام ستايل».

(٢) في الواقع، اكتشفت دراسة أجرتها شركة اسمها «فلوري»Flurry في سنة ٢٠١٧ أن الناس يقضون أكثر من خمس ساعات يوميًا على هواتفهم. ولأن نتائج الدراسات تختلف، اخترنا رقمًا محافظًا أكثر من موقع «هاكر نون» Hacker Noon، الذي حلل بحوثًا أجرتها شركة نيلسن Nielsen، وشركة كوم سكور comScore، ومركز بيو للبحوث Pew Research Center، من ضمن جهات أخرى، ليصل إلى رقم «أكثر من أربع ساعات».

البقاء للأقوى، والباقون جيدون للغاية.

وما رابع سبب يجعلك تدمن المؤثرات اللا نهائية؟ تستغل كل هذه التكنولوجيات الموصلات العصبية الطبيعية في أدمغتنا، التي تطورت في عالمٍ خالٍ من المايكروشيب. لقد تطورنا لنصبح عرضة للإلهاء لأن ذلك يحمينا من الخطر (مثلًا: قد ترغب في معرفة مصدر الومضة التي رأيتها في محيط رؤيتك الجانبي، فقد تكون نمرًا يتربص بك أو شجرة ستسقط عليك.). لقد تطورنا لنحب الغموض والقصص لأنها تساعدنا على التعلم والتواصل. لقد تطورنا لنحب القيل والقال ونسعى لتحقيق مكانة اجتماعية لأن ذلك يسمح لنا بأن نشكِّل قبائل متماسكة تحمينا. لقد تطوَّرنا لنحب المكافآت غير المتوقعة، سواء جاءت من شجيرة توت أو من تنبيه هاتف ذكي، لأن إمكانية الحصول على هذه المكافآت تجعلنا نصطاد ونجمع الثمار حتى عندما كنا نعود إلى المنزل خاليي الوفاض. **إن عقلية إنسان الكهف هي المكوِّن السري الرابع**. نحن نحب بالتأكيد البريد الإلكتروني، وألعاب الفيديو، وفيسبوك، وتويتر، وإنستجرام، وسناب تشات، لأنها موجودة في حمضنا النووي حرفيًّا.

لا تنتظر من التكنولوجيا أن ترد لك وقتك

انظر، نحن نحب التكنولوجيا. ولكن هناك مشكلة خطيرة جدًّا تواجهنا في هذا الصدد. إذا جمعنا الأربع ساعات ونصف التي يقضيها الشخص العادي على هاتفه الذكي مع الأربع ساعات ونصف التي يقضيها الشخص العادي في مشاهدة التلفزيون، سيصبح الإلهاء وظيفة بحاجة إلى تفرغ كامل. وهنا علينا أن نشير إلى المكون السري الخامس

(الجلي) ألا وهو أن شركات التكنولوجيا تحقق أرباحًا عندما تستخدم منتجاتها. لذلك لن تقدم لك جرعات صغيرة من منتجاتها طوعًا، بل ستقدِّم لك فيضًا منها. وإذا كانت المؤثرات اللا نهائية من الصعب مقاومتها اليوم، فستزداد مقاومتها صعوبة غدًا.

ولنكن واضحين، لا توجد إمبراطورية شريرة خلف كل هذا. نحن لا نعتقد أن الوضع الحالي يتجسد في عبارة «نحن ضدهم»، حيث تتآمر شركات التكنولوجيا بناء على حسابات قاسية لتتلاعب بعملائها قليلي الحيلة فيما تضحك ضحكات جنونية. نحن نعتقد أن هذا اختزال للموقف، وهو بالتأكيد لا يتماشى مع تجربتنا. لقد عملنا داخل هذه الشركات، وهي مملوءة بالمهووسين حَسِني النية الذين يريدون أن يجعلوا أيامَكَ أفضل. وفي معظم الأحيان، يفعل هؤلاء المهووسون ذلك بالضبط، لأن أفضل ما في التكنولوجيا الحديثة مدهش، ومبهج، ويجعل حياتنا أكثر راحة ومتعة بالتأكيد. فعندما نستخدم هواتفنا الذكية لنتنقل في مدينة لا نعرفها، أو عندما نجري مكالمة بالفيديو مع صديق، أو عندما ننزِّل كتابًا كاملًا في ثوانٍ معدودة، نشعر وكأننا نملك قوى خارقة.[1]

ولكن وفقًا لإعداداتنا الافتراضية، نحن لا نحصل على أفضل ما في التكنولوجيا الحديثة فحسب، بل نحصل كذلك على كل ما فيها من مزايا وعيوب طوال الوقت، لأننا نحصل على قوى خارقة مستقبلية وندمن الإلهاء في الوقت نفسه على كل شاشة. وكلما تقدَّمَت

---

(١) للاطلاع على نظرة مختلفة وأكثر نقدًا للجانب المظلم من التكنولوجيا، ننصح مرة أخرى بقراءة كتاب Irresistible للكاتب Adam Alter وموقع humanetech.com لمؤسسه Tristan Harris.

التكنولوجيا، زادت قوانا الخارقة روعة وسرقت الآلات المزيد من وقتنا وانتباهنا.

وما زلنا نؤمن بالمهووسين، ونأمل أن يجدوا طرقًا مبتكرة ليقدموا لنا قوى خارقة أكثر وتعطيلات أقل. ولكن مهما فعلَتْ شركة أبل في جهاز الآيفون ومهما فعلت شركة جوجل في جهاز الأندرويد، ستظَلُّ هناك دائمًا منافسة لاجتذاب انتباهك. ولا تستطيع أن تنتظر من الشركات أو الجهات التنظيمية الحكومية أن ترد لك انتباهك. إذا أردتَ أن تستعيد زمام السيطرة، عليك أن تعيد تصميم علاقتك بالتكنولوجيا.

ضع حواجز أمام الإلهاءات

قضى مصمِّمو المنتجات أمثالنا عقودًا من الزمن يزيلون الحواجز ليسهلوا الاستفادة من هذه المنتجات إلى أقصى حدٍّ ممكنٍ. ويتجسد السبيل للدخول في وضع التركيز التام والتركيز على هدفك في إعادة هذه الحواجز.

وفي الصفحات الآتية، سنقدِّم لك مجموعة متنوعة من الوسائل مُصمَّمة لتسهل عليك الدخول في وضع التركيز التام والبقاء فيه، بدءًا من إعداد هاتفك الذكي ليصبح خاليًا من الإلهاءات إلى إعادة ترتيب أثاث غرفة معيشتك لتجعل مشاهدة التلفزيون أقل راحة.

وتستند هذه الوسائل جميعها إلى الفلسفة الآتية: إن أفضل وسيلة لهزيمة الإلهاء هي التي تجعل التفاعل معه أصعب. فمن خلال إضافة بضع خطواتٍ تعوق التحقق من الفيسبوك، أو متابعة آخر الأخبار، أو

تشغيل التلفزيون، يمكنك أن تقطع الدائرة التي تجعل هذه المنتجات جذابة للغاية. وبعد بضعة أيام فقط، ستحظى بمجموعة جديدة من الإعدادات الافتراضية، وستتحول من الالتهاء إلى التركيز، ومن رد الفعل إلى الفعل المقصود، ومن الغرق في المهام إلى السيطرة عليها. ويكمُن السر كله في إيجاد قدرٍ قليلٍ من عدم الراحة. فعندما يصعب الوصول إلى أحد الإلهاءات، لن تضطر للقلق بشأن قوة الإرادة. وبهذه الطريقة، يمكنك أن توجه طاقتك نحو صنع الوقت بدلًا من إضاعته.

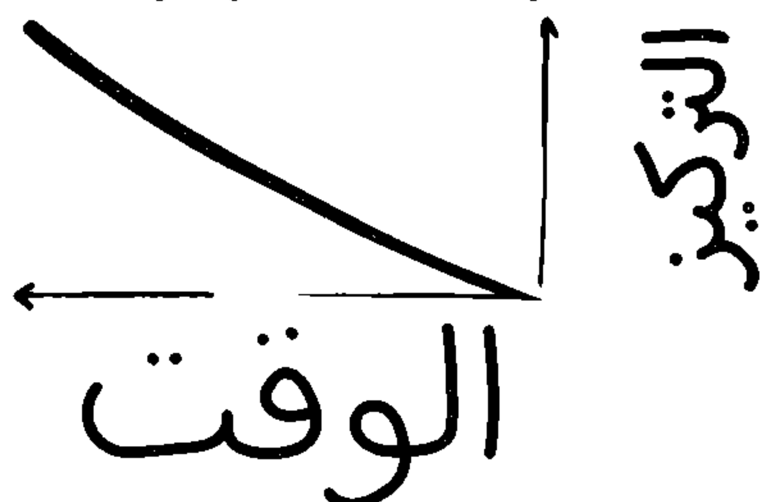
وعندما تنغمس بشكلٍ كاملٍ في وضع التركيز التام بدلًا من التبديل بين الإلهاء والانتباه، لن تصنع وقتًا لأهم الأشياء بالنسبة إليك فحسب، بل ستصنع أيضًا وقتًا أعلى الجودة. إذ يفرض كل إلهاء تكلفة على عمقِ تركيزك. فحينما يغيِّر عقلك السياقات - مثلًا من رسم لوحة إلى الرد على رسالة نصية ثم العودة إلى الرسم مرة أخرى - ستكون هناك تكلفة للتحويل. وسيضطر عقلك إلى تحميل مجموعة مختلفة من القواعد والمعلومات في الذاكرة العاملة. وتكلف عملية «التشغيل» هذه بضع دقائق على الأقل، وفي حالة المهام المعقدة قد تستغرق حتى وقتًا أطول. لقد اكتشف كلانا أننا قد نستغرق ساعتين من الكتابة المتواصلة قبل أن نكتب على أكمل وجه، وفي بعض الأحيان قد يستغرق الأمر عدة أيام متتالية قبل أن نندمج في الكتابة بشكل كامل.

فيسبوك الأخبار البريد الإلكتروني

التركيز

الوقت

الأمر أشبه بالفائدة المركبة. كلما طالت فترة تركيزك على هدفك، اندمجت أكثر فيما تفعل وعملت (أو لعبت) بشكل أفضل.



ولكن مزايا وضع التركيز التام لا تقتصر عليك وعلى هدفك فحسب. ولا بُدَّ أن نوضح هنا أن جزءًا من إدماننا على الإلهاءات يرجع إلى أن الآخرين مدمنون عليها كذلك. والسبب في ذلك هو خوفنا من أن يفوتنا شيءٌ، وكلنا نعاني من هذا الخوف. كيف سندردش مع الآخرين إن لم نشاهد أحدث المسلسلات المذاعة على شبكة إتش بي أو، أو نقرأ آخر تغريدات ترامب، أو ندرس الخواص المدهشة في أحدث موديلات هاتف الآيفون؟ الجميع يفعل ذلك، ولا نريد أن نتخلف عن الركب.

ونود أن نشجعك على أن تتعامل مع ما قلناه على نحوٍ مختلف قليلًا، اعتبره فرصة للمعارضة، ولكن على نحو محمود. فعندما تغير أولوياتك، سيلاحظ الناس ذلك، وستظهِر أفعالك للآخرين الأشياء التي تهمك. وعندما يرى أصدقاؤك، وزملاؤك في العمل، وأبناؤك وبناتك، وأسرتك أنك تستغل وقتك على نحو مقصود، ستأذن لهم بأن يتساءلوا بشأن إعداداتهم الافتراضية المتمثلة في «الاتصال الدائم بالإنترنت» ويبتعدوا عن المؤثرات اللا نهائية. وبذلك لن تصنع وقتًا لنفسك وهدفك فحسب، بل ستكون أيضًا مثالًا يحتذى به لمن حولك.

وفي الجزء التالي سنناقش وسائل التركيز التام، أي وسائل السيطرة على الهاتف، والتطبيقات، وصناديق الوارد، وجهاز التلفزيون، فضلًا عن حِيَل الدخول في وضع التركيز التام والبقاء فيه حتى تستمتع بهدفك.



سيطِر على هاتفك

١٧. جرّب أن تستخدم هاتفًا خاليًا من الإلهاءات

١٨. سجّل خروجًا

١٩. ألغِ التنبيهات

٢٠. اترك شاشتك الرئيسية خالية

٢١. ارتدِ ساعة يد

٢٢. اترك الأجهزة

ورغم ذلك سيكون من المريح إلى حدٍّ ما ألا أزعج نفسي به بعد الآن...

لقد شعرت أحيانًا أنه كان مثل عين تنظر إليّ...

لقد وجدتُ أنه لا يمكنني أن أستريح دون أن يكون في جيبي.

- بيلبو باجنز

قد تكون إزالة تطبيق البريد الإلكتروني وغيره من تطبيقات المؤثرات اللانهائية من هواتفنا أبسط وأقوى تغيير قمنا به لنستعيد الوقت والانتباه. فمنذ سنة ٢٠١٢، بدأ كلٌّ منا يستخدم هاتفًا خاليًا من الإلهاءات. وقد تستغرب عندما تعرف أننا لم نتمكن من البقاء على قيد الحياة بعد هذا التاريخ فحسب، بل ازدهرت حياتنا وأصبحنا أكثر فعالية في عملنا وصرنا في العموم نستمتع بأيامنا أكثر.

جايك

اعتاد هاتفي أن يناديني من جيبي مثلما اعتاد الخاتم أن ينادي بيلبو باجنز في رواية «سيد الخواتم: رفقة الخاتم». وفي اللحظة التي كنت أشعر فيه بأقل وخزة ملل، كان هاتفي يظهر في كف يدي وكأن الأمر حدثَ بشكلٍ سحريٍّ. والآن بدون التطبيقات التي تندرج تحت فئة المؤثرات اللانهائية، أشعر بقدرٍ أقل من التوتر. وفي تلك اللحظات التي اعتدت فيها أن أمد يدي بشكل لا إرادي لأجلب هاتفي، أصبحت مضطرًا الآن لأن أتوقف قليلًا، لقد اتضح لي أن تلك اللحظات ليست مملة كما ظننت.

جاي زي

يعيد الهاتف الخالي من الإلهاءات الشعور بالسَّكِينة إلى يومي، لأن بُطءَ وتيرة الانتباه لا يساعدني عندما أحاول أن أدخل وضع التركيز التام فحسب، ولكنه يمثل أيضًا طريقة أمتع لقضاء الوقت.

ولكن عندما يعرف الناس بأسلوب حياتنا الغريب، كثيرًا ما يظنون أننا مجانين. ويتساءلون لماذا لا نوفر أموالنا ونستخدم هاتفًا غيرَ ذكي؟ حسنًا، إليكم حقيقة الوضع: حتى بعد أن تتخلص من جميع المؤثرات اللانهائية، يظل الهاتف الذكي جهازًا سحريًّا. فمن الخرائط والتوجيه أثناء القيادة، إلى الموسيقى والبودكاست، إلى جدول المواعيد والكاميرا، هناك تطبيقات كثيرة تعزز وجودنا اليومي دون أن تسرق وقتنا.

وسنكون صادقين معك، نحن نعتقد أن الهواتف الذكية مدهشة. فبالإضافة إلى كوننا شخصين مهووسين بالوقت، فإننا أيضًا مهووسان بحب الأجهزة الحديثة. في سنة ٢٠٠٧، انتظر «جاي زي» في طابور لشراء أول هاتف آيفون ظهر في الأسواق. وبعد عشر سنوات، ظلَّ جايك مستيقظًا حتى الساعات الأولى من الفجر ليطلب هاتف آيفون إكس في تاريخ طرحه بالأسواق. نحن نحب هواتفنا، ولكننا فقط لا نريد كلَّ ما تقدمه لنا طوال الوقت. فمن خلال هاتف خالٍ من الإلهاءات يمكننا أن نرجع الساعة إلى الخلف (قليلًا)، إلى زمن أبسط، حينما كان الاسترخاء والمحافظة على التركيز أيسر فيما نتمتع أيضًا بأفضل ما تقدمه التكنولوجيا الحديثة.

وبالطبع الهاتف الخالي من الإلهاءات لا يناسب كل شخص.

فبالنسبة إلى بعض الناس، تبدو فكرة وجود هاتف ذكي بدون وسائل تواصل اجتماعي، ومتصفحات ويب، وبريد إلكتروني ضربًا من الجنون، ونحن مستعدان لأن نعترف بأن بعض الناس قد يسيطرون على أنفسهم بشكل أفضل منا. ربما أنت لا تشعر باستمرار بحاجة ملحة لأن تخرج هاتفك من جيبك، وربما تكون مسيطرًا سيطرة كاملة على بريدك الإلكتروني وتحديثات الأخبار وليست هي المسيطرة عليك.

وعلى أي حالٍ، نحن نعتقد أن الجميع يدفعون نوعًا من التكلفة الإدراكية مقابل التحديث المستمر للمعلومات متى شاءوا. وربما ليس لديك مشكلة واضحة مع الإلهاء مثلنا، ولكن هناك فرصة جيدة لأن تكون الإعدادات الافتراضية لهاتفك هي التي تجعلك تركز أكثر. لذلك، حتى إذا كنت تشعر أنك مسيطر على هاتفك، نحن نشجعك على أن تجرب استخدام هاتفٍ خالٍ من الإلهاءات لفترة قصيرة. قد لا تجده جذابًا، ولكنه سيعطيك فرصة لتعيد النظر في إعداداتك الافتراضية.

وباختصار: فيما يلي طريقة إعداد هاتفك الخالي من الإلهاءات (يمكنك أيضًا أن تجد دليلًا مفصلًا يضم لقطات للشاشة لهواتف آيفون وأندرويد على موقع maketimebook.com):

١. احذف تطبيقات التواصل الاجتماعي.

أولًا: احذف تطبيقات فيسبوك، وإنستجرام، وتويتر، وسناب شات...إلخ (بما في ذلك أي تطبيق آخر تم اختراعه منذ أن ألَّفنا هذا الكتاب). لا تقلق! إذا غيرت رأيك لاحقًا، من السهل جدًّا أن تثبت هذه التطبيقات على هاتفك مرة أخرى.

٢. احذف المؤثرات الأخرى اللانهائية.

لا بُدَّ من حذف أي شيء آخر به كم لا نهائي من المحتوى الشيق. ويشمل هذا الألعاب، والتطبيقات الإخبارية، ومواقع بث مقاطع الفيديو مثل يوتيوب. وإن كنت ستحدِّث أي شيء على نحوٍ مهووس، أو ستخسر ساعات دون أن تقصد، أو كِلا الأمرين معًا، عليك أن تتخلص من هذا الشيء.

٣. احذف البريد الإلكتروني وقم بإزالة حسابك.

البريد الإلكتروني مؤثر لا نهائي جذاب والقلب النابض لموضة الانشغال. وبما أنه قد يكون من الصعب كتابة ردود سليمة على رسائل البريد الإلكتروني باستخدام الهاتف (بسبب قيود الوقت وتحديات الكتابة على شاشة تعمل باللمس)، فكثيرًا ما تثير هذه العملية القلق أيضًا. ونحن نتحقق من البريد الإلكتروني على هواتفنا لنظل مواكبين لما يحدث، ولكن النتيجة تكون عادةً مجرد تذكير بأننا متخلفون عن الركب. احذف البريد الإلكتروني من هاتفك وستزول معه ضغوط كثيرة.

يتم عادة دَمجُ حسابات البريد الإلكتروني بشكلٍ عميقٍ في الجهاز، لذلك بالإضافة إلى حذف أي تطبيقات للبريد الإلكتروني، قد تَوَدُّ أيضًا أن تدخل إلى إعدادات هاتفك وتزيل فعليًا حساب بريدك الإلكتروني. وعندئذ، سيوجه لك هاتفك تنبيهًا شديد اللهجة في هذا الشأن («هل أنت متأكد أنك تريد أن تزيل حساب بريدك الإلكتروني؟»)، لا تجعل هذا التنبيه يردعك. مرة أخرى، إذا غيرت رأيك لاحقًا، فسيتطلب الأمر ببساطة إعادة إدخال معلومات تسجيل الدخول الخاصة بك.

٤. أزِل متصفح الويب.

في النهاية، عليك أن تعطل سكين الجيش السويسرية للإلهاء، أي متصفح الويب. ستُضطر على الأرجح إلى أن تخاطر بالعودة إلى الإعدادات للقيام بهذا التغيير.

٥. احتفظ بكل شيءٍ آخر.

كما ذكرنا أعلاه، لا تزال هناك الكثير من التطبيقات المدهشة التي لا تنتمي إلى فئة المؤثرات اللا نهائية، ونقصد هنا التطبيقات التي تجعل حيواتنا أكثر راحة بلا جدال، دون أن تسحبنا إلى دوامة الإلهاء. على سبيل المثال، تحتوي الخرائط على كمٍّ لا نهائي من المحتوى، ولكن قليلون من يستهويهم تصفُّح خرائط مدن عشوائية. وحتى تطبيقات مثل «سبوتيفاي» و«أبل ميوزيك» لا تعتبر مضرة نسبيًّا. لا شك أن هناك عددًا لا حصر له من الأغاني والبودكاست في هذه التطبيقات، ولكن من غير المرجح أن تستحوذ عليك الرغبة الملحَّة في الاستماع إلى كل أعمال فريق البيتلز. وينطبق الشيء ذاته على تطبيقات المواصلات مثل «ليفت» Lyft وأوبر، وتوصيل الطعام، وجدول المواعيد، والطقس، والإنتاجية، والسفر. الخلاصة: إذا كان التطبيق أداة أو إذا لم يُشعِرك بالتوتر، احتفظ به.

ومرة أخرى، يمكنك أن تستخدم هاتفك الخالي من الإلهاءات على سبيل التجربة، لأنك لست مضطرًا للالتزام باستخدامه بقية حياتك. جربه أربعًا وعشرين ساعة، أو أسبوعًا، أو حتى شهرًا. بالطبع ستمر بك لحظات ستحتاج فيها فعلًا لاستخدام بريدك الإلكتروني أو المتصفح. عندما يحدث هذا، يمكنك أن تعيد تمكين التطبيقات التي تحتاجها مؤقتًا

من أجل المهمة التي تؤديها. الشيء المهم هنا هو أنك تستخدم هاتفك بشكل مقصود، وألا يستغلك. وعندما تنتهي من المهمة، عليك أن تضبط الإعداد الافتراضي على وضع «إغلاق».

نحن نعتقد أنك ستحب الحياة مع هاتف خالٍ من الإلهاءات. وكما قال أحد القراء ممن بدؤوا للتو في تطبيق هذه الوسيلة: «لقد قضيت الأسبوع الماضي بهاتف آيفون عطلت فيه التطبيقات، ولقد كان الأسبوع رائعًا. لقد اعتقدت أنني سأفتقده أكثر بكثير مما فعلت.» واستخدمت قارئة أخرى تطبيقًا لتتبع الوقت لتسجل عدد ساعات استخدام هاتف الآيفون الخاص بها قبل إزالة الإلهاءات وبعدها، وذُهلت من النتيجة. وأخبرتنا الآتي: «إن التخلص من البريد الإلكتروني ومتصفح سفاري يبعدني دائمًا عن هاتفي مدة ساعتين ونصف إضافيتين كل يوم، وفي أيام أخرى لمدة أطول بكثير.» هذا مدهش حقًّا. تخيل أن تسترد ساعة أو اثنتين كل يوم بتغيير بسيط كهذا!

وأهم مكافأة لاستخدام هاتف خالٍ من الإلهاءات هي استعادة زمام السيطرة. فبمجرد أن تتحكم في الإعدادات الافتراضية، ستكون أنت المسيطر، وهكذا يجب أن تكون الحال.

١٨. سجل خروجًا

إن كتابة اسم المستخدم وكلمة السر أمرٌ مزعجٌ؛ لذلك تحرص المواقع والتطبيقات على عدم قيامك بذلك كثيرًا، وتشجعك على أن تُبقي على تسجيل دخولك. وهذا يترك الباب مفتوحًا على مصراعيه للإلهاء.

ولكن بمقدورك أن تغيِّر هذا الإعداد الافتراضي. عندما تنتهي من استخدام البريد الإلكتروني، أو تويتر، أو فيسبوك، أو أيًا كان التطبيق الذي تستخدمه، سجِّل خروجًا منه. هذا الخيار متاح على كل موقع وفي كل تطبيق بكل هاتف ذكي. وقد لا يكون واضحًا، ولكنه ممكن دائمًا. وفي المرة القادمة التي يسألك فيها أحد التطبيقات إن كنت تود «أن تتذكرني على هذا الجهاز»، لا توافق.

جاي زي

لم يمثل تسجيل الخروج مطبًا كافيًا لعقلي سهل الإلهاء؛ لذلك أجريت تعديلًا جوهريًا على هذه الوسيلة بتغيير كلمات السر الخاصة بي إلى شيء مجنون، ومزعج في كتابته، ومستحيل أن تتذكره. أنا شخصيًا أحب كلمة السر الآتية: e$yQK@iYu، ولكن هذا رأيي فقط. أنا أخزن كلمات السر الخاصة بي في تطبيق مخصص لإدارتها حتى أستطيع أن أسجِّل دخولًا عند الضرورة، وقد جعلت الأمر مزعجًا عن قصدٍ. تذكَّر: إضافة عائق هو السر في تجنُّب المؤثرات اللا نهائية والبقاء في وضع التركيز التام.

١٩ . الغِ التنبيهات

أنا لا أحبه كثيرًا، فكل ما يفعله هو أن يصرخ، ويصرخ، ويصرخ...

هذا هادئ كالفأر. أوَدُّ أن يكون معي في المنزل

- دكتورسوس

صانعو التطبيقات لحوحون جدًّا حينما يتعلق الأمر بالتنبيهات. ومَن يستطيع أن يلومهم؟ فكل التطبيقات الأخرى تفعل ذلك. ومع صراخ كل التطبيقات الأخرى لتلفت انتباهك، فكيف ستتذكر تطبيقهم إن لم يكونوا لحوحين؟ ولن تستخدمه على الأرجح إلا عندما تحتاجه. يا لَهُ من أمرٍ مُؤسف!

التنبيهات ليست صديقتك، لأنها لصوص تسرق انتباهك دون توقُّف. وسواء جربت هاتفًا خاليًا من الإلهاءات أم لم تجربه، عليك على أقل تقدير أن توقف جميع التنبيهات تقريبًا. وإليك الطريقة:

١. اذهب إلى إعدادات هاتفك، وابحث عن قائمة التنبيهات، وأوقِفها الواحد تلو الآخر.

٢. اترك فقط التنبيهات المهمة والمفيدة فعلًا، مثل التذكير بالمواعيد والرسائل النصية.

٣. تأكَّد من إيقاف تنبيهات البريد الإلكتروني والرسائل الفورية. تعطي هذه التنبيهات شعورًا بأنها مهمة، مما يجعلها أكثر خبثًا، ولكن الحقيقة هي أن معظمنا يستطيع أن يعيش بدونها. حاول أن تترك طريقة واحدة فقط ليقاطعك الناس من أجل أشياء مستعجلة (مثل الرسائل النصية).

٤. كلما سألك تطبيق جديد «هل من الممكن أن أعرض تنبيهات؟»، اختر «لا».

٥. امنح التجربة ثماني وأربعين ساعة أو أسبوعًا. انظر كيف ستشعر.

ومن خلال إيقاف تنبيهاتك، ستُعلِّم هاتفك كيف يكون مهذبًا. وستحوِّله من ثرثار مزعج لا يتوقف عن الكلام إلى ناقل مهذَّب للأخبار المهمة، سيكون من الأصدقاء الذين تود حقًّا أن يكونوا في حياتك.

هاتفك مُصمَّم من أجل السرعة، وكل ما عليك أن تفعله لتدخل إليه هو أن تستخدم معالم وجهك أو بصمة إصبعك. ويحتفظ معظم الناس بتطبيقاتهم المفضَّلة على شاشاتِ هواتفهم الرئيسة ليصلوا إليها على الفور. كل المطلوب منك هو أن تفتح الهاتف، وتضغط على الشاشة، فتجد التطبيق. وتُعتبَر هذه العملية الخالية من المعوقات عظيمة إذا كنت تحصل على إرشاداتٍ أثناء القيادة، ولكن عندما تحاول أن تدخل في وضع التركيز التام، فهي تُعَدُّ طريقًا سريعًا نحو الإلهاء.

ولتخفف السرعة، حاول أن تترك شاشتك الرئيسة خالية. انقل جميع الأيقونات إلى الشاشة التالية (ومن الشاشة الثانية إلى الثالثة وهكذا). لا تترك أيَّ شيءٍ على الشاشة الأولى ما عدا مشهدًا نظيفًا ولطيفًا لصورة خلفيتك الجميلة.

وستمنحك الشاشة الرئيسة الفارغة لحظة خاطفة من الهدوء في كل مرة تستخدم هاتفك. إنه نوع من عدم الراحة المقصودة... إنه وقفة قصيرة أو مطب يبقي الإلهاء على بُعدِ خطوةٍ منك. وإذا فتحت هاتفك لا إراديًا، ستمنحك الشاشة الرئيسة الفارغة لحظةً لتسأل نفسك: «هل أريد حقًا أي إلهاء الآن؟»

جايك

أَوَدُّ أن أصعِّب هذه الوسيلة قليلًا وأحتفظ بصفٍّ واحدٍ فقط من التطبيقات على كل شاشة. ربما يرجع ذلك إلى أنني مهووس بالترتيب والنظام، ولكن البساطة تمنحني شعورًا أكبر بالهدوء والسيطرة.

في سنة ١٧١٤، عرضت الحكومة البريطانية جائزة قدرُها ٢٠,٠٠٠ جنيه إسترليني (وهو ما يعادل ٥ ملايين دولار أمريكي بنقود سنة ٢٠١٨) لأي شخصٍ يستطيع أن يخترع ساعة محمولة يمكن استخدامها على متن السفن. واستغرق الأمر نحو خمسين سنة وعشرات النماذج الأوَّلية حتى تمكَّن في النهاية جون هاريسون من اختراع أول «كرونومتر» في سنة ١٧٦١. لقد كانت هذه الساعة معجزة تكنولوجية غيَّرت العالم، وإن كانت بالكاد محمولة، لأنه كان لا بُدَّ من تركيبها في دولاب خاصٍّ وحفظها أسفل سطح السفينة لكي تعبُر المحيط الأطلنطي في أوَّل رحلةٍ لها على متن سفينة البحرية الملكية «ديتفورد» Deptford.[1]

واليوم يمكنك أن تشتري ساعةً محمولةً – أي ساعة يد رقمية مصنوعة من الكوارتز – مقابل عشرة دولارات. وستجدها دائمًا دقيقة، وخفيفة الوزن، ومضادة للماء. وتستطيع أن توقظك من قيلولة أو تذكِّرك بإخراج العشاء من الفرن. إنها قطعة تكنولوجية مدهشة.

ولكننا نحب أن نرتدي الساعات لسببٍ مختلف تمامًا. ساعة اليد تجعلك تستغني عن الحاجة إلى التحقق من هاتفك كلما أردت أن تعرف الوقت. وإن كنت مثلنا، ففي الغالب سيسحبك التحقق السريع من الوقت عبر هاتفك إلى دوامة المؤثرات اللا نهائية، ولا سيما إن كان

(١) قبل اختراع الكرونومتر، لم يكن لدى السفن سبيل لتتبُّع الوقت، ونتيجة لذلك لم تكن تعرف مواقعها سواء شرقًا أو غربًا في الرحلات الطويلة. وحظي ذلك العبور التاريخي للمحيط الأطلسي على متن السفينة ديتفورد بنجاحٍ هائلٍ، إذ تمكن ملاح السفينة من توقع موعد وصول السفينة إلى اليابسة قبل ميل تقريبًا من رؤيتها.

هناك تنبيه على الشاشة. ولكن إذا ارتديت ساعة يد، ستتمكن من إبقاء هاتفك الذكي بعيدًا عن عينك. والبعيد عن العين يسهل أكثر إهماله.

جاي زي

في سنة ٢٠١٠، اشتريت ساعة بسيطة ماركة «تايمكس» Timex من أحد الأرفف التي تحتوي على بضاعة عليها تصفية بأحد محلات الأدوات الرياضية لأرتديها أثناء الإبحار. ولكن بمجرد أن ارتديتها، لم أرغب في خلعها من معصمي. لقد كانت هذه الساعة البالغة قيمتها ١٧ دولارًا مفيدة جدًّا - أفضل حتى من الهاتف الذكي من عدة جوانب - لأنَّ شاشتها غير قابلة للشرخ أبدًا وبطاريتها تدوم إلى الأبد تقريبًا.

٢٢. اترك الأجهزة

مرتين في الأسبوع، يترك صديقنا كريس بالميرا جهازي اللابتوب والهاتف في المكتب ويعود إلى المنزل بدون أي أجهزة. ويدير كريس شركةً استشارية مهمَّةً في طوكيو، ولكن في هاتين الأمسيتين لا يستطيع أن يتحقق من البريد الإلكتروني، بل لا يستطيع حتى أن يرسل رسالة نصية حتى يذهب إلى العمل في اليوم التالي... إنه ينعزل عن العالم.

أمرٌ غير مريح، أليس كذلك؟ بالتأكيد. ولكن كريس يقول إنه يعوِّض العزلة المؤقتة بتحسُّن التركيز.. والنوم. ففي الليالي التي لا يصطحب فيها الأجهزة إلى المنزل، ينام مبكرًا (١١:٣٠ مساء بدلًا من ١:٠٠ صباحًا)، ويعمقٍ أكثر، ونادرًا ما يستيقظ في منتصف الليل. بل

حتى يتذكر أحلامه في الصباح.. ونحن نفترض أن هذا أمرٌ جيدٌ.

ويعتبر ترك الأجهزة وسيلة مفيدة عندما تريد أن تصنع وقتًا لهدفٍ «لا يحتاج إلى اتصال بالإنترنت» مثل قراءة القصص لأبنائك أو العمل على مشروع يدوي. ولكن إذا بدا لك ترك هاتفك في المكتب مروعًا (أو إذا كانت لديك حاجة مشروعة لاستخدامه، لإجراء مكالمة طارئة مثلًا)، يمكنك أن تطبق المبدأ الذي يستند إليه الانفصال عن الأجهزة بوسائل أقل صرامة. فبدلًا من أن تترك هاتفك إلى جوارك عندما تصل إلى المنزل، ضعه في درج أو على رف، والأفضل أن تضعه في حقيبتك وتغلقها وتضعها في الدولاب.

جاي زي

عندما أخرج من المنزل، أحمل عادةً هاتفي في حقيبتي. وعندما أعود إلى المنزل، أضع حقيبتي على رفٍّ وأتابع حياتي. وأحيانًا أنسى هاتفي لساعات. هذا تذكيرٌ يوميٌّ صغيرٌ بأن الحياة تستمر بدون هاتفي الذكي.

وسائل وضع التركيز التام

ابتعد عن المؤثرات اللا نهائية

٢٣. لا تتحقق من الهاتف في الصباح

٢٤. احجب كريبتونايت الإلهاء

٢٥. تجاهل الأخبار

٢٦. ضعْ ألعابك جانبًا

٢٧. حلّق بدون واي فاي

٢٨. ضع جهاز توقيت للإنترنت

٢٩. ألغِ الإنترنت

٣٠. احترس من فجوات الوقت

٣١. احصل على مكاسب حقيقية لا وهمية

٣٢. حوّل الإلهاءات إلى أدوات

٣٣. لا تشجع فريقك طوال الوقت



عندما تستيقظ في الصباح - سواء نمتَ خمس أو عشر ساعات - تكون قد حصلت على استراحة طويلة ولطيفة من موضة الانشغال والمؤثرات اللا نهائية. هذه لحظة ذهبية، فاليوم في بدايته، وعقلك مستريح، وليس هناك سبب يجعلك تشعر بالإلهاء حتى الآن. إذ لا توجد مواد إخبارية تسبِّب لك التوتر، ولا رسائل بريد إلكتروني خاصة بالعمل تثير غضبك.

استمتع باللحظة، لا تحاول أن تتحقق من البريد الإلكتروني، أو تويتر، أو فيسبوك، أو الأخبار على الفور. إنه أمر مغرٍ جدًّا أن يكون أول ما تفعله في الصباح هو أن تمسك هاتفك لتعرف آخر الأخبار، لأن شيئًا ما في العالم دائمًا يتغير ليلًا. ولكن بمجرد أن تفتح تلك الشاشة، ستبدأ لعبة شد الحبل على انتباهك بين اللحظة الحالية وكل شيء آخر على الإنترنت.

أخِّر هذه الخطوة. فكلما أجَّلت التحقق من الهاتف في الصباح حتى التاسعة أو العاشرة صباحًا - أو حتى بعد موعد الغداء - احتفظت بذلك الشعور من الراحة والهدوء لفترة أطول وجعلت الدخول في وضع التركيز التام أسهل.

جاي زي

إن عدم التحقق من الهاتف في الصباح أمرٌ ضروريٌّ جدًّا بالنسبة إلى روتيني الصباحي (الموصوف في الوسيلة رقم (١٤)). الصباح هو

وقتُ الذُّروة بالنسبة إلى هدفي، الذي يرتبط عادة بجهاز الكمبيوتر. لذلك كل ليلة أصنع لنفسي معروفًا بإغلاق جميع علامات التبويب tabs على متصفحي (الوسيلة رقم (٢٦)) وأسجِّل خروجًا من حسابي على تويتر وفيسبوك (الوسيلة رقم (١٨)). وبعد أن أستيقظ من النوم وأعد القهوة، أكون مستعدًا لأبدأ العمل على هدفي دون أي إلهاءات ناتجة عن التحقق من الهاتف في الصباح.

٢٤. احجب كريبتونايت الإلهاء

لدى معظمنا مؤثر لا نهائي قوي جدًّا لا يستطيع مقاومته، نحن نسميه «كريبتونايت الإلهاء». فمثلما يسلب معدن الكريبتونايت من سوبرمان قوته، يخترق كريبتونايت الإلهاء دفاعاتنا ويخرب خططنا. وقد يتجسد كريبتونايت الإلهاء لديك في شيءٍ عاديٍّ وواضحٍ مثل موقع فيسبوك، أو إن كنت شخصًا غريبًا جدًّا مثل جاي زي، فقد يكون مجموعة مغمورة على ياهو للمهووسين بقوارب الإبحار. وفيما يلي اختبار بسيط لحسم هذه النقطة: إذا شعرت بالندم بعد قضاء بضع دقائق (أو على الأرجح بضع دقائق تمتد إلى ساعة) على أحد المواقع أو التطبيقات، فهذا على الأرجح كريبتونايت.

وهناك طرق عديدة لحجب الكريبتونايت، تتوقف على مستوى الجدية الذي تود أن تصل إليه ومدى خطورة إدمانك. إذا كان الكريبتونايت الخاص بك هو إحدى الشبكات الاجتماعية، أو البريد الإلكتروني، أو أي شيء يتطلب كلمة سر، قد يكون تسجيل الخروج منه

كافيًا لتكبيح جماحك (الوسيلة رقم (١٨)). أما إذا كان الكريبتونايت الخاص بك هو موقع معين، يمكنك أن تحجبه أو تغلق الإنترنت تمامًا في أثناء وقت التركيز التام (الوسيلة رقم (٢٨)). ولتصعِّب الأمر على نفسك أكثر، تستطيع أن تزيل التطبيق أو الحساب، أو المتصفح من هاتفك الذكي (الوسيلة رقم (١٧)).

لقد أخبرنا قارئ اسمه فرانسيس عن تجربته مع حجب الكريبتونايت الخاص به – المتمثل في «هاكرز نيوز» Hackers News – وهو موقع مليء بالقصص عن شركات التكنولوجيا الناشئة. عندما توقَّف فرانسيس فجأة عن الدخول إلى هذا الموقع، قال إنه افتقد المقالات الجذابة والمناقشات الذكية على ألواح التعليق بالموقع. ولكن المردود كان دفعةً مفاجئةً من السلامة العاطفية. وقد عبَّر عن ذلك قائلًا: «لم أعد أحدِّث الموقع أربعين مرة في اليوم.»

وكان لدى قارئة اسمها هارييت قصة أقوى. تمثَّل كريبتونايت هارييت في موقع فيسبوك، الذي كان أكثر من مجرد إلهاء، لقد تحوَّل إلى إدمان غير صحي. تقول هارييت: «كنت ملتصقة بهاتفي وفي حالة مستمرة من القلق، وأشعر أنني مجبرة على الرد على كل رسالة. كان مكتبي مكشوفًا للجميع، وقد توقفت حتى عن محاولة التظاهر بأنني أعمل.»

وأدركت هارييت أنها لا تستطيع أن تستمر على هذا المنوال، لقد استولى فيسبوك على حياتها. لذلك، قررت أن تتوقف عن دخول الموقع مدة أسبوع وأزالته من جميع أجهزتها. لقد كانت الخطوة مليئة بالتحديات بالطبع، ولكن عندما انتهى الأسبوع، لم ترغب في الدخول إلى الموقع مرة أخرى. وشرحت هارييت إحساسها: «لقد شعرت

بالنفور كلما فكرت في العودة إلى وسائل التواصل الاجتماعي، لذلك قررت أن أستمر بدونها لأسبوع آخر. وتحوّل الأسبوعان إلى شهرين والآن إلى عشرة أشهر.»

وعلينا أن نعترف أن التخلي عن فيسبوك له عيوب. فقد كان الكثير من أصدقاء هارييت يرتبون لقاءاتهم من خلال فيسبوك دون استثناء لأي أحد. تقول هارييت: «كنت خارج دائرة الاهتمام تمامًا. ولم يعد هناك اتصال بيني وبين هؤلاء الأصدقاء القدامى إلا عندما أبادر بالتخطيط للقائهم، ولم يحدث ذلك سوى بضع مرات في الشهور الأخيرة القليلة.»

ورغم ذلك لم تعد هارييت إلى سابق عهدها معلّلة ذلك بأنه «على الرغم من التبعات، أنا أشعر أنني أسعد كثيرًا الآن.. أسعد بشكل مفاجئ وهائل. عندما وصلت إلى القاع، شعرتُ كأنني فقدت السيطرة على عقلي. ولا يوجد ميم (كوميك) على وسائل التواصل الاجتماعي يستطيع أن ينافس إحساسي باستعادة عقلي.»

لقد اكتشفت هارييت أنه على الرغم من أن بعض الصداقات انتهت بدون فيسبوك، فقد ازدادت صداقات أخرى قوة. لقد وجد الأشخاص الذين يريدون حقًّا أن يقضوا معها الوقت – أو الذين أرادت هي أن تراهم – طرقًا للاتصال بها عبر الهاتف، أو البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية. وعبرت هارييت عن ذلك قائلة: «أنا لا أعيش بمعزل عن الناس، ولكنني لن أعود إلى المؤثرات اللا نهائية في أي وقت قريب.»

ومن المؤكد أن تجربة هارييت مع فيسبوك تجربة قاسية، ولكننا

سمعنا قصصًا مشابهة لا حصر لها. فعندما تبتعد عن كريبتونايت الهاتف، ستشعر بشعورٍ حقيقيٍّ من التنفيس، والمتعة، والراحة، والحرية. نحن نخشى الخروج من دائرة الاهتمام، ولكن بمجرد أن نبتعد عنها، ندرك أن هذا أمرٌ لطيفٌ في الواقع.

١٥ تجاهل الأخبار

يمكنني أن أجمع كلّ الأخبار التي أحتاجها من نشرة الأحوال الجوية.

- بول سايمون من فيلم The Only Living Boy in New York

ما زال مبدأ الأخبار العاجلة مستمرًا بسبب خرافة قوية جدًّا مفادها أن عليك أن تعرف ما يحدث حولك في العالم، وعليك أن تعرفه الآن. والأشخاص الأذكياء يتابعون الأخبار، والأشخاص المسؤولون يتابعون الأخبار، والأشخاص الراشدون يتابعون الأخبار، أليس كذلك؟

ونحن شخصيًّا لدينا أخبار عاجلة لك: لست مضطرًا لمتابعة الأخبار اليومية. الأخبار العاجلة الحقيقية ستجدك، وبقية الأخبار ليست عاجلة أو غير مهمة فحسب. ولتفهم ما نعنيه، اقرأ صحيفة اليوم، أو زُر موقعك الإخباري المفضل وانظر إلى أهم عناوين الأخبار وفكّر تفكيرًا نقديًّا في كل خبر منها. ثم اسأل نفسك الأسئلة الآتية: هل سيغير هذا العنوان أيَّ قرار ستتخذه اليوم؟ وكم من هذه العناوين سيصبح قديمًا غدًا، أو الأسبوع القادم، أو الشهر القادم؟

كم من هذه العناوين صُمِّم ليثير قلقك؟ «إذا كان الخبر دمويًّا، سيتصدر الأخبار» هذه إحدى العبارات المبتذلة المستخدَمة في غرف

الأخبار، ولكنها صحيحة. فمعظم الأخبار سيئة، ولا يستطيع أيٌّ منا أن يتجاهل القصف الدائم من القصص التي تتناول النزاعات، أو الفساد، أو الجرائم، أو المعاناة البشرية دون أن يتعكر مزاجه وتتأثر قدرته على التركيز. وحتى لو قرأنا الأخبار مرةً في اليوم، فلن ينقطع سيلها، وستثير قلقنا، وتشكِّل مصدر إلهاء مثيرًا للحنق.

ونحن لا نطلب منك أن تنعزل عن العالم تمامًا، بل نقترح عليكَ أن تقرأ الأخبار أسبوعيًّا. وإن قللتَ معدل قراءة الأخبار عن ذلك، من المرجَّح أن تشعر وكأنك هائم في بحرٍ دون مرسى يربطك بالحضارة البشرية. وإن زدتَ المعدل عن ذلك، ستشعر بحالة من الضبابية، ولن تتمكن من التركيز إلا على ما هو موجود أمامك. ويستطيع هذا الضباب بسهولة أن يحجب الأنشطة المهمة والأشخاص المهمين الذين تود أن تمنحهم أولوية.

جاي زي معتاد على استخدام استراتيجية قراءة الأخبار مرة في الأسبوع منذ سنة ٢٠١٥. وهو يفضِّل قراءة مجلة الإيكونوميست، وهي مجلة أسبوعية تلخص الأحداث الرئيسة في ستين إلى ثمانين صفحة مليئة بالمعلومات. ولكن يمكنك أن تفكر في مجلة أسبوعية أخرى مثل مجلة تايم، أو يمكنك أن تشترك في أي صحيفة أسبوعية. بل ويمكنك حتى أن تحدد موعدًا أسبوعيًّا لتجلس وتتصفح مواقعك الإخبارية المفضلة. أيًّا كان اختيارك، المهم هو أن تقطع دائرة الأخبار العاجلة المستمرة على مدار السنة. وهذا أحدُ الإلهاءات التي يصعب التخلص منها، ولكنه أيضًا يمثِّل فرصة كبيرة لصنع الوقت (والمحافظة على الطاقة العاطفية) من أجل الأشياء المهمة فعلًا في حياتك اليومية.

جاي زي

فيما مضى، كان ينتابني شعورٌ بالذنب إن لم أقرأ الأخبار كلَّ يومٍ. وبَعد كثير من الدراسة، أدركتُ أن هناك ثلاث فئات من الأشياء أريد أن أعرفها. أولًا: أوَدُّ أن أعرف الاتجاهات الرئيسة في مجالات الاقتصاد، والسياسة، والأعمال، والعلوم. ثانيًا: وربما بشكل أناني، أنا مهتم بالموضوعات التي تؤثر فيَّ بشكل مباشر، مثل حدوث أي تغيير في سياسة الرعاية الصحية. ثالثًا: أريد أن أعرف عن فرص دعم الآخرين، بعد كارثة طبيعية مثلًا. ثم أدركتُ أنني لا أحتاج الأخبار اليومية لأيٍّ من هذه الفئات. وبين قراءة مجلة الإيكونوميست، والاستماع إلى بودكاست إخباري أسبوعي مع زوجتي، وسماع الحديث اليومي الدائر بين الناس في المدينة، أجد نفسي مطلعًا أكثر مما ينبغي على مجريات الأمور. وعندما أحتاج إلى اتخاذ إجراء ما بشأن أي فئة من الفئات، يمكنني دائمًا أن أبحث أكثر.

٢٦. ضع العادات جانبًا

حياتك الحقيقية تبدأ بعد أن ترتب منزلك

- ماري كوندو[1]

تخيل الآتي: أنت مستعد لتعمل على هدفك. وقد يكون هذا الهدف قصة قصيرة أردت أن تكتبها أو عرضًا عليك أن تجهزه من أجل العمل. لذا، تُحضِر جهاز اللابتوب، وتفتح الشاشة، وتكتب كلمة السر، و....

(١) ملاحظة من المترجمة: استشارية في التنظيم، وكاتبة، ومقدمة برامج يابانية.

«انظر إليّ! انظر إليّ! انظر إليّ» كل علامة تبويب في متصفحك تصرخ في وجهك. ويحدِّث بريدك الإلكتروني نفسه تلقائيًّا لتظهر عشرات الرسائل الجديدة. فيسبوك، وتويتر، وسي إن إن... وعناوين الأخبار تومض أمامك، والتنبيهات تظهر أمامك فجأة في كل مكانٍ. لا يمكنك أن تبدأ العمل على هدفك بَعدُ، عليك أن تهتم بعلامات التبويب هذه أولًا وترى ما الجديد.

والآن تخيَّل الآتي: تحضر جهاز اللابتوب، وتفتح الشاشة، ثم... ترى صورة جميلة على سطح مكتبك ولا شيءَ آخر. لا رسائل، ولا علامات تبويب. لقد سجلت خروجًا من البريد الإلكتروني وتطبيقات الدردشة في نهاية يوم أمس وأنت واثق أنه إذا حدث شيء عاجل خلال الليل، سيتصل بك أحدهم أو سيرسل لك رسالة نصية ليبلغك به. الصمت نعمة.. أنت جاهز الآن لتبدأ العمل.

إن الاستجابة لما هو موجود أمامك أسهل دائمًا من فعل ما تنويه. وعندما تحدق في وجهك مباشرة مهام مثل التحقق من البريد الإلكتروني، والإجابة على إحدى محادثات الدردشة، وقراءة الأخبار، ستشعر أن هذه الأمور عاجلة ومهمة، ولكنها نادرًا ما تكون كذلك. وإذا أردت أن تدخل في وضع التركيز التام على نحوٍ أسرع، ننصحك بأن تضع ألعابك جانبًا.

ويعني هذا أن تسجِّل خروجًا من تطبيقات مثل تويتر وفيسبوك، وتغلق علامات التبويب الزائدة، وتطفئ تنبيهات البريد الإلكتروني ومحادثات الدردشة في نهاية كل يوم. وكطفل حسن السلوك، رتِّب مكان العمل بعد أن تنتهي منه. وصعِّب الأمر على نفسك أكثر،

وأَخْفِ شريط العلامات المرجعية bookmarks في متصفحك (نعرف أنه يحتوي على بضعة مواقع تندرج تحت فئة المؤثرات اللا نهائية)، واضبط إعدادات متصفحك حتى تتحوَّل صفحتك الرئيسة إلى شيءٍ غير متطفل (كساعة مثلًا) بدلًا من شيءٍ مزعج (كمجموعة المواقع التي تزورها بشكلٍ متكرِّر).

اعتبر الدقيقتين اللتين تقضيهما في الترتيب وراء نفسك استثمارًا صغيرًا في قدرتك المستقبلية على أن تكون مبادرًا – لا مستجيبًا – في التعامل مع وقتك.

١٧. حلّق بدون واي فاي

لأنك تكون مربوطًا حرفيًا بكرسيك، لطالما وجدت الطائرات مكانًا رائعًا لكثير من الكتابة والقراءة والرسم والتفكير

- أوستن كليون[١]

من أكثر الأشياء التي نفضِّلها في الطائرات (إلى جانب أعجوبة الطيران في الجو في حدِّ ذاتِها) هي التركيز القسري. ففي أثناء الرحلة، لا يوجد مكانٌ تذهب إليه ولا شيءَ تفعله – وحتى إن وُجدَ – فستلزمك علامة ربط حزام المقعد بأن تظل جالسًا على كرسيك. ويمكن أن يمثل العالم الموازي الغريب لكابينة الطائرة الفرصة المثالية للقراءة، أو الكتابة، أو التريكو، أو التفكير، أو مجرد الشعور بالملل.. ولكن على نحوٍ جيدٍ.

ولكن حتى وأنتَ على متن طائرة، عليك أن تغيِّر بضعة إعدادات

(١) ملاحظة من المترجمة: كاتب أمريكي.

افتراضية لتصنع الوقت لما تريد. أولًا: إذا كان أمام مقعدك شاشةٌ، أغلِقْها عندما تجلس. ثانيًا: إذا كان في طائرتك واي فاي، لا تدفع ثمنه. قُمْ بهذين الاختيارين في بداية رحلتك، واربط حزام الأمان، وتمتع بوضع التركيز التام على ارتفاع ٣٥,٠٠٠ قدم.[١]

جايك

خلال السنوات العشر التي عملت فيها بشركة جوجل، سافرتُ كثيرًا. ولكنني عاهدتُ نفسي بألا أقوم بأي عملٍ في الجو. لقد قررت أن يكون وقت الطيران وقتي، وخصصته للكتابة. وخلال السنوات العشر تلك، كتبت كثيرًا من قصص المغامرات الخيالية في الجو، وقد أرضاني ذلك بشكل هائل. ولم يشتكِ زملائي في العمل قَطّ من أنني لم أكن متصلًا بالإنترنت. ربما فهموا أن عطلًا ما حدث في القمر الصناعي أو راكبًا ثرثارًا جلس إلى جواري وعطلني، أو ربما فهموا - مثلي - سِحْرَ عدم الاتصال بالإنترنت في أثناء رحلة جوية.

١٨ ضع جهاز توقيت للإنترنت

عندما كنا في فترة الصبا، كان علينا أن نتصل بالإنترنت عبر خط هاتفي (أمر جنوني، أليس كذلك؟) كانت سرعات التحميل بطيئة، وكنا ندفع بالساعة. كان الأمر مزعجًا للغاية.

ولكن كان لهذا النوع من الاتصال ميزة واحدة كبيرة، ألا وهي أنها أجبرتنا على أن نعمل بشكل مقصود. لأننا إذا كنا سنمر بكل تلك

(١) تفترض هذه الوسيلة أنك لا تسافر مع أطفال. ولكن إذا كنت تسافر مع أطفال، نتمنى لك حظًا سعيدًا، وقد تحتاج إلى جميع الإلهاءات التي تستطيع الحصول عليها.

المشقة للاتصال بالإنترنت، فمن الأفضل أن تكون لدينا فكرة جيدة عما سنفعله عندما نتصل بالإنترنت. وعندما كنا نتمكن أخيرًا من الاتصال بالإنترنت، كان لزامًا علينا أن نركز على المهمة الموجودة بين أيدينا لنتجنب إضاعة المال.

ولا شك أن الإنترنت المتاح اليوم الفائق السرعة والمتصل دائمًا رائعٌ، ولكنه أيضًا أكبر مؤثر لا نهائي في العالم. فقد يصعُب عليك البقاء في وضع التركيز التام عندما تعرف أن الإمكانيات اللا نهائية للإنترنت على بُعد ميللي ثواني منك فقط.

ولكن لا داعي لأن تتصل بالإنترنت طوال الوقت، هذا هو الإعداد الافتراضي فحسب. عندما يحين وقت الدخول في وضع التركيز التام، حاول أن تفصل الإنترنت. وأبسط وسيلة لفعل ذلك هي أن تفصل شبكة الواي فاي على جهاز اللابتوب وتضع هاتفك على وضع الطيران. ومن السهل أيضًا التراجع عن هذه الوسائل. ومن الوسائل الأكثر فعالية أن تغلق باب الإنترنت أمام نفسك.

وهناك العديد من أدوات البرمجة لحجب الإنترنت مؤقتًا. بإمكانك مثلًا أن تبحث عن إضافات extensions المتصفح وغيرها من التطبيقات لتحدِّد لنفسك وقتًا معينًا في مواقع بعينها أو لتعطل كل شيء لمدة زمنية محددة مسبقًا. وتظهر نسخ جديدة من هذه الأدوات طوال الوقت، ويمكنك الاطلاع على أدواتنا المفضلة على موقع maketimebook.com.

أو يمكنك أن تقطع شبكة الواي فاي من المصدر. كل ما عليك فعله هو أن توصل الراوتر بجهاز توقيت بسيط للإجازات (من النوع الذي تستخدمه لتخدع به اللصوص المحتَملين من خلال إضاءة الأنوار

في أثناء سفرك) واضبطه على أن يقطع الإنترنت في الساعة السادسة صباحًا، أو التاسعة مساء، أو في أي وقت آخر تريد أن تدخل فيه في وضع التركيز التام لتعمل على هدفك.

أو يمكنك أن تشتري سيارة ديلوريان مستعملة، وتبني مكثف أشعة، وتحصل على بعض البلوتونيوم، وتسافر إلى سنة [1]١٩٩٤ لتتمتع بالاتصال بالإنترنت عبر الهاتف فقط. ولكن ثق بنا، استخدام جهاز توقيت الإجازات أسهل بكثير.

جايك

في صفحة سابقة، وصفتُ كيف أصنع وقتًا لهدفي في وقت متأخر من الليل. وكان ذلك عندما كنت أكتب معظم أجزاء كتاب Sprint ورواية المغامرات الخاصة بي. ولم أكن لأنتهي من هذا الهدف دون جهاز توقيت الإجازات.

ففي كل مرة كنت أجلس لأكتب في المساء، كانت الإنترنت تلهيني. وبالنسبة إليَّ، كانت الأخبار الرياضية والبريد الإلكتروني هما المذنبان الأساسيان. وكنت أقول لنفسي: هل ينبغي أن أبدأ الكتابة الآن.. أم ينبغي أن أتحقق بسرعة من أخبار فريق سي هوكس؟ وهل ينبغي أن أعيد النظر في هذه الفقرة؟ آه، هذا أمر صعب.. سأفتح بدلًا من ذلك صندوق الوارد.. ممم، تنبيه جديد من لينكد إن... سأرسل ذلك إلى الأرشيف... نقرة!

(١) ملاحظة من المترجمة: كما في فيلم Back to the Future

نقرة بعد نقرة، أجد نفسي قد فقدتُ الإرادة والوقت للكتابة. وبعد مرور ساعتين من الضبابية، أذهب إلى الفراش وأنا مكتئب لأنني سهرت دون جدوى. لقد أدركت في النهاية أنني لكي أنجز ما أريده ليلًا، كان أمامي خياران: إما أن أسيطر على نفسي بشكل أفضل (وهذا لن يحدث) أو أن أفصل الإنترنت. بناء على هذه الفكرة، اشتريت جهاز توقيت للإجازات قيمته ١٠ دولارات وضبطته لكي يفصل الإنترنت في الساعة ٩:٣٠ مساء، ووصلته بالراوتر.

يا إلهي! في الساعة ٩:٣٠ مساء، كان الأولاد نائمين، وكانت المهام المنزلية قد انتهت. ويبدأ جهاز التوقيت يعمل. وهكذا فجأة، لم يكن هناك صندوق وارد أو أخبار عن فريق سي هوكس. ولم تكن هناك نتفليكس، أو تويتر، أو ماكرومرز MacRumors[1]. تحول جهاز اللابتوب إلى جزيرة منعزلة، وكم كان الشعور جميلًا!

١٩. ألغِ الإنترنت

أرسلَتْ إلينا قارئةٌ اسمها «كريسا» وسيلةً قاسيةً للدخول في وضع التركيز التام. لقد أخبرتنا أنها ليس لديها خدمة إنترنت في المنزل على الإطلاق. هذا صحيح... لا يوجد إنترنت. حقًّا! وتتحدث النتائجُ التي حققتها كريسا عن نفسها. في السنة التي أطلعتنا فيها لأول مرة على الوسيلة التي تستخدمها، استغلت وقتها الخالي من الإلهاءات لتكتب رواية، وتصمِّم نوعًا جديدًا من زجاجات أقراص الدواء، وتخترع خط إنتاج للدمى. لقد ركزت وأنتجت.

(١) ملاحظة من المترجِمة: هو موقع متخصص في أخبار ماك وأبل والتقارير والشائعات المرتبطة بها.

إن إلغاء الإنترنت ليس بالقسوة التي يبدو عليها، لأنك ستظل قادرًا على الاتصال بالإنترنت باستخدام هاتفك كنقطة اتصال hotspot. ولكن هذه الخطوة بطيئة بعض الشيء، ومكلفة بعض الشيء، ومزعجة جدًا. وكما ذكرَتْ كريسا: «يتطلب مني هذا أن أعبث بالإعدادات في جهازين، وهذا الرادع الصغير يكفي لإبقاء الإنترنت مفصولة في ٩٩٪ من المرات.»

هل أعجبتك الفكرة ولكنك غير مستعد بعد لإلغاء خدمة الإنترنت تمامًا؟ لتجرب هذه الوسيلة بدون التزام كامل، اطلب من صديق شجاع أن يغيِّر لك كلمة السر الخاصة بشبكة الواي فاي ويبقيها عنك سرًا أربع وعشرين ساعة.

٣٠. احترس من فجوات الوقت

عندما كان جايك طفلًا، كانت أسرته تصحبه في رحلة برية إلى مكان يدعى «ميتيور كرايتِر» Meteor Crater في ولاية أريزونا. ولكن ميتيور كرايتِر ليس مجرد اسم جميل، لأن معناه حفرة النيزك. وهو عبارة عن حفرة حقيقية لنيزك وسط الصحراء. قبل عشرات الآلاف من السنين، ارتطمت كتلة صخرية عرضها أكثر من ٤٥ مترًا بسطح الأرض، محدثة حفرة قطرها أكثر من ١,٥ كيلومترًا. وقف جاك الصغير على الصخرة المليئة بالحفر الصغيرة وتخيل قوة الاصطدام المدهشة. ويبلغ حجم الحفرة ٣٠ ضعف حجم النيزك. إن من الجنون التفكير في الكيفية التي تمكن بها شيء صغير من إحداث هذه الحفرة الكبيرة.

أو قد لا يكون جنونًا. في الواقع، يحدث الشيء ذاته في حياتنا

اليومية، لأن الإلهاءات الصغيرة تحدث فجوات كبيرة جدًا في أيامنا. ونحن نطلق على هذه الفجوات اسم «فجوات الوقت»، وسنوضح فيما يلي طريقة عملها:

- ينشر جايك تغريدة. (٩٠ ثانية)
- خلال الساعتين التاليتين، يعود جايك إلى تويتر أربع مرات ليرى مدى التفاعل مع تغريدته. وفي كل مرة، يتصفح تحديثات الأخبار اليومية. ويقرأ مرتين مقالة شاركها شخص ما. (٢٦ دقيقة)
- وتتم إعادة تغريد ما نشره جايك بضع مرات، وهذا أمر جيد. لذلك يبدأ عقله في إعداد تغريدته التالية. (دقيقتان هنا، وثلاث دقائق هناك، وهكذا)
- ينشر جايك تغريدة أخرى، وتبدأ الدائرة مرة أخرى.

وهكذا، تستطيع تغريدة صغيرة بسهولة أن تحدث فجوة تقضي على ٣٠ دقيقة من يومك، وهذا دون حساب تكاليف التحويل. ففي كل مرة يترك فيها جايك تويتر ويعود إلى هدفه، عليه أن يعيد تحميل السياق بأكمله في عقله قبل أن يعود إلى وضع التركيز التام.[1] لذلك قد تستغرق فجوة الوقت هذه في الواقع خمس وأربعين دقيقة، أو ساعة، أو أكثر حتى.

ولكن ليس فقط المؤثرات اللانهائية هي التي تحدث فجوات في الوقت، هناك أيضًا وقت استرداد التركيز. مثلًا: تناول غداء «سريع»

---

(١) في واحدة من أكثر الدراسات المفضلة بالنسبة إلينا، اكتشفَت جلوريا مارك من جامعة كاليفورنيا إيرفين أنه لكي يعود الناس إلى مهمة بعد انقطاعها، فإن ذلك يستغرقهم ثلاث وعشرين دقيقة وخمس عشرة ثانية.

مكون من سندويتش بوريتو دسم خلال خمس عشرة دقيقة قد يكلفك ثلاث ساعات إضافية من غيبوبة الطعام. وقد تكلفك مشاهدة التلفزيون حتى وقت متأخر من الليل ساعة إضافية من النوم ويومًا كاملًا من انخفاض الطاقة. وهناك أيضًا التوقع. فعندما لا تبدأ العمل على هدفك لأن لديك اجتماعًا بعد ثلاثين دقيقة، فهذه أيضًا فجوة في الوقت.

أين فجوات الوقت في حياتك؟ هذا أمر عليك أن تكتشفه بنفسك. لن تتمكن من تفادي كل الفجوات، ولكن بإمكانك بالتأكيد أن تتفادى بعضًا منها، وفي كل مرة تفعل ذلك، ستصنع وقتًا لهدفك.

٣١ احصل على مكاسب حقيقية لا وهمية

قد تكون مشاركة التغريدات، وتحديثات الفيسبوك، وصور الإنستجرام سببًا في حدوث فجوة في الوقت، ولكن هناك سبب آخر يجعلها خطيرة، ألا وهو أنها مكاسب وهمية.

إن مشاركتنا في نقاش على الإنترنت تمنحنا شعورًا بالإنجاز، وتخبرنا عقولنا: «لقد أنجزنا بعض الأعمال!» ولكن في ٩٩ حالة من أصل ١٠٠، تكون هذه الإسهامات بلا أهمية. وتترتب عليها تكلفة، لأنها تستهلك وقتًا وطاقة كان من الممكن أن تستخدمها في العمل على هدفك. وتعوقك المكاسب الوهمية عن التركيز على ما تود حقًا أن تفعله.

وشأنها شأن فجوات الوقت، تأتي المكاسب الوهمية في جميع الأشكال والأحجام. إذ يُعتبر تحديث جدول في برنامج الإكسل مكسبًا وهميًّا إذا ساعدك على تسويف العمل على المشروع الأصعب والأكثر جدوى الذي اخترته هدفًا لك. ويعتبر تنظيف المطبخ مكسبًا وهميًّا

إذا استهلك الوقت الذي كنت تنوي أن تقضيه مع أطفالك. وتعتبر صناديق الوارد بالبريد الإلكتروني مصدرًا لا ينتهي للمكاسب الوهمية. ويمنحك التحقق من البريد دائمًا إحساسًا بالإنجاز حتى إن لم تجد فيه رسالة جديدة. حينها يقول عقلك: «هذا جيد!» ويضيف: «أنا مسيطر على الوضع تمامًا.»

وعندما يحين وقت الدخول في وضع التركيز التام، ذكِّر نفسك بالآتي: هدفك هو المكسب الحقيقي.

٣١. حوِّل الإلهاءات إلى أدوات

تمثِّل المؤثرات اللا نهائية مثل فيسبوك، وتويتر، والبريد الإلكتروني، والأخبار إلهاءات، ولكن هذا لا يعني أنها بلا قيمة، لأننا جميعًا بدأنا نستخدمها لسببٍ. ولا شكَّ في أنه في مرحلة ما تحوَّل استخدامها إلى عادةٍ وأصبح التحقق من هذه التطبيقات إعدادنا الافتراضي، ولكن تحت سطح هذا الروتين التلقائي، تكمُن فائدة حقيقة وغرض حقيقي من كل تطبيق ينتمي إلى فئة المؤثرات اللا نهائية. والخدعة هي أن تستخدم هذه التطبيقات لغرضٍ مُعيَّن، وليس بدون تفكير.

وعندما تركز على الغرض من التطبيق، يمكنك أن تغيِّر علاقتك به. فبدلًا من الاستجابة لأحد المحفزات، أو المثيرات، أو أشكال المقاطعة، يمكنك أن تبادر باستخدام تطبيقاتك المفضلة – حتى المؤثرات اللا نهائية التي تلهيك – بوصفها أدوات. وإليك الطريقة:

١. ابدأ بتحديد السبب الذي يجعلك تستخدم تطبيقًا معينًا. هل تستخدمه لمجرد الترفيه؟ أم لتظل على اتصال بأصدقائك وأسرتك؟ أم

لتواكب أنواعًا معينة من الأخبار المهمة؟ وإذا كانت الحال كذلك، هل يضيف التطبيق قيمة حقيقية لحياتك؟

٢. بَعد ذلك، فكِّر في كمّ الوقت – في اليوم، أو الأسبوع، أو الشهر – الذي تريد أن تقضيه في هذا النشاط. وادرس ما إذا كان هذا التطبيق يمثِّل أفضل طريقة لإنجاز هذا النشاط أم لا. مثلًا: قد تستخدم موقع فيسبوك لتظلَّ على اتصالٍ بعائلتك، ولكن هل فيسبوك هو أفضل طريقة للقيام بذلك؟ أم هل من الأفضل أن تتصل بهم هاتفيًّا؟

٣. وأخيرًا، فكِّر متى تود أن تستخدم هذا التطبيق لتحقق هدفك وكيف. قد تدرك أنك قادر على قراءة الأخبار مرة في الأسبوع (الوسيلة رقم (٢٥)) أو على تأجيل قراءة رسائل البريد الإلكتروني لنهاية اليوم (الوسيلة رقم (٣٤)). وقد تقرر أن تتخلى عن الفيسبوك إلا لمشاركة صور أطفالك. وبمجرد أن تقرر، ستجد أن الكثير من الوسائل المذكورة في نظام «اصنع وقتك» يمكنها أن تساعدك على تنفيذ خطتك من خلال تقييد استخدامك لهذه التطبيقات في أوقات أخرى.

جاي زي

لقد اعتدتُ أن أقضي وقتًا أطول من اللازم في تصفح تويتر حتى قررتُ أن أفكر فيه كأداة. لقد قررتُ أنني أريد أن أستخدمه لأعرِّف الناس على عملي وأجيب عن أسئلة القراء. ولكنني أدركتُ أنني لكي أفعل ذلك، لا أحتاج إلى وقتٍ طويلٍ، ولا أحتاج على الإطلاق إلى رؤية تحديثات الأخبار الرئيسة main feed. والآن، لا أستخدم توتير إلا على جهاز اللابتوب الخاص بي – وليس على هاتفي – وأحدِّد

لنفسي ثلاثين دقيقة فقط كل يوم. ولكي أحسن استغلال هذا الوقت، أذهب مباشرة إلى شاشة تنبيهات تويتر (من خلال طباعة العنوان الخاص بها)، متجاهلًا تحديثات الأخبار المُلهية. ثم عندما أنتهي، أسجِّل خروجًا منه (الوسيلة رقم (١٨)) حتى يحين موعد تويتر اليومي غدًا.

جايك

أنا أقل سيطرة على نفسي من جاي زي، لذلك أستخدم «مكونًا إضافيًّا بالمتصفح» browser plug-in لأخصص لنفسي أربع دقائق فقط في اليوم لتويتر والمواقع الإخبارية مجتمعين. وقد دربني هذا الوقت المحدد على التحرك بسرعة. وأقوم مرتين في الأسبوع بإغلاق المكون الإضافي للمتصفح وأخصص الوقت للرد على أهم الرسائل.. حسنًا، وربما قرأتُ بضع تغريدات. (وكالعادة، للاطلاع على البرامج التي نرشحها في هذا المجال، انظر maketimebook.com)

٣٣ لا تشجع فريقك طوال الوقت

كَمْ من الوقت تحتاج لكي تصبح مشجعًا لإحدى الرياضات؟ حسنًا، كم لديك من الوقت؟ يمكنك في هذه الأيام أن تشاهد كلَّ مباراة يلعبها فريقك المفضل قبل بدء الموسم العادي[1]، وفي الموسم العادي، وفي التصفيات فضلًا عن كل لعبة يلعبها كل فريق آخر، وكل ذلك وأنت مرتاح بغرفة معيشتك. وهناك كم لا حدود له على مدار

(١) ملاحظة من المترجمة: يتحدث الكاتب هنا عن تشجيع فرق كرة القدم الأمريكية.

السنة من الأخبار، والإشاعات، وتبادُل اللاعبين واختيارهم في الفِرَق، والمدونات، والتوقعات. هذه الأشياء لا تتوقف. ويمكنك أن تقضي أربعًا وعشرين ساعة في اليوم لتتابع آخر المستجدات ورغم ذلك، لن تتمكن من مواكبتها.

تشجيع إحدى الرياضات لا يستغرق وقتًا فحسب، بل يتطلب كذلك طاقة عاطفية. فعندما يخسر فريقك، يكون الوضع مزريًا، فقد تصاب بالإحباط وتقل طاقتك لساعات بل حتى أيام.[1] وحتى عندما يفوز فريقك، تُحدِث النشوة المصاحبة فجوة في الوقت (الوسيلة رقم (٣٠)) لأنك تنغمس في مشاهدة أفضل لحظات المباراة وقراءة تحليل ما بعد المباراة.

وعلينا أن نعترف أن الرياضة تحكم قبضتها علينا بقوة، لأنها تشبع غريزة قبلية فطرية. فنحن نكبر ونحن نشاهد الفِرَق المحلية مع والدينا، وأسرنا، وأصدقائنا. ونناقش الرياضة مع الزملاء والأغراب. ولكُلِّ لعبةٍ وموسم خط قصصي لا يمكن توقعه، ولكن (على عكس الحياة الواقعية) كل خط ينتهي بنتيجة حاسمة إما المكسب أو الخسارة، وهو ما يمنحنا شعورًا عميقًا بالرضا.

ونحن لا نطلب منك أن تتخلى تمامًا عن التشجيع الرياضي، ولكننا نقترح عليك فقط أن تعبر إلى الجانب المظلم وتصبح ممن لا يشجعون فرقهم طوال الوقت. لا تشاهد المباريات إلا في المناسبات الخاصة، مثلًا عندما يصل فريقك إلى التصفيات. وامتنع عن قراءة الأخبار عندما يخسر فريقك. وتستطيع أن تحب فريقك ولكن اقضِ وقتك في شيءٍ آخر.

---

(١) بعد خسارة فريق سياتل سوبر سونيكس أمام فريق دينفر ناجتس في سنة ١٩٩٤ في تصفيات الرابطة الأمريكية لكرة السلة، واجه جايك صعوبة لمدة ثلاثة شهور في تكوين جمل كاملة دون أن ينفجر بالبكاء.

جاي زي

نشأتْ جدتي كاتي في مدينة جرين باي بولاية ويسكونسن، وقد تولَّى رجل يدعى إيرل «كيرلي» لامبو تدريب فريق كرة القدم الأمريكية الذي كان يلعب به والدها بالمدرسة الثانوية. وسيتعرف مشجعو رابطة كرة القدم الأمريكية على اسمه، لأن فريق جرين باي باكرز يلعب مبارياته في إستاد يسمى «لامبو فيلد»، كما كان كيرلي نفسه أحد مؤسِّسي الفريق. وقبل فترة طويلة من عصر نقل مباريات كرة القدم على التلفزيون، كانت جدتي إحدى مشجعات فريق باكرز، وقد تمَّ انتدابها من فريق المشجعات التابع لمدرسة شرق جرين باي الثانوية، حيث كانت تدرس.

لذا، يمكنك القول إن تشجيع فريق باكرز يجري في دمي، وهذا ما يصعب عليَّ بشكل خاص ألا أشجعه طوال الوقت. لذلك أتبع نهجًا آخر مختلفًا قليلًا، إذ أركز على الجوانب الممتعة حقًّا المرتبطة بكوني أحد مشجعي فريق باكرز. وبالنسبة إليَّ، يعني ذلك أن أشاهد المباريات مع الأصدقاء (ويفضل أن نشاهدها ونحن نتناول سندويتش البراتفورست (النقانق المشوية) مع البيرة) وأن أحضر مرة كل سنتين مباراة للفريق على أرضه في جوٍّ متجمد بإستاد لامبو فيلد.

ويمكنني أن أقضي مزيدًا من الوقت في متابعة فريق باكرز، وقراءة أخبار الفريق، وتحليل أداء اللاعبين الأساسيين، ومتابعتهم في غير موسم اللعب. وقد أستمتع بموسم كرة القدم أكثر قليلًا، ولكن ذلك سيتطلب وقتًا أطول بكثير. لذلك، أركز على الأحداث البارزة - الأجزاء التي تجلب لي متعة حقيقية - وأستغل بقية وقتي في أشياء أخرى مهمة.



خفِّف سرعة صندوق الوارد

٣٤. تعامَل مع البريد الإلكتروني في نهاية اليوم

٣٥. حدِّد موعدًا للبريد الإلكتروني

٣٦. فرِّغ صندوق الوارد مرة في الأسبوع

٣٧. تظاهر بأن الرسائل خطابات

٣٨. ردَّ ببطءٍ

٣٩. أعِد ضبط التوقعات

٤٠. استخدم بريدًا إلكترونيًا للإرسال فقط

٤١. أنا في إجازة.. أنا خارج نطاق التغطية

٤٢. أغلِق باب البريد الإلكتروني أمام نفسك

كنا نعتقد أن صندوق الوارد الفارغ هو علامة على ارتفاع الإنتاجية. واستلهامًا من تجارب خبراء مثل ديفيد ألين وميرلين مان، اعتدنا لسنوات أن نجعل غايتنا اليومية هي الردُّ على كل رسالة نستلمها. حتى وصل الحال بجايك إلى حد إعداد فصل لإدارة البريد الإلكتروني في شركة جوجل وتدريب مئات الزملاء العاملين بالشركة على مزايا صندوق الوارد الفارغ.

وتستند طريقة صندوق الوارد الفارغ إلى منطق جيد ألا وهو: إذا انتهيت من الرد على رسائلك، لن تمثل لك إلهاء في أثناء العمل، لأن البعيد عن صندوق الوارد بعيد عن العقل. ولن تنجح هذه الطريقة إلا إذا كنت تتلقى بضع رسائل بريد إلكتروني في اليوم. ولكن شأننا شأن معظم العاملين بالمكاتب، كنا نتلقى أكثرَ بكثيرٍ من مجرد بضع رسائل في اليوم. وفي النهاية، أصبحَ بريدُنا الإلكتروني يشغل مساحة ضخمة من عملنا. وكان من المفترض أن نزيحه من طريقنا حتى نتمكن من أداء عملنا، ولكنه كان – في معظم الأيام – هو عملنا.[1] كان يمثل دائرةً مفرغةً، فكلما أسرعنا في الرد، استلمنا المزيد من الردود وعززنا توقعات الآخرين باستلام ردود فورية.

وعندما بدأنا في صنع وقت للأهداف اليومية، أدركنا أنه كان لزامًا علينا أن نوقف عملية الرد المحموم على رسائل البريد الإلكتروني هذه.

---

(١) أظهرت دراسة أجراها «معهد مكينسي العالمي» McKinsey Global Institute في سنة ٢٠١٢ أن العاملين بالمكاتب لا يقضون سوى ٣٩٪ فقط من وقتهم في القيام بعمل حقيقي، فيما يقضون نسبة ٦١٪ المتبقية في الاتصالات والتنسيق. وبعبارة أخرى، إنه عمل بشأن العمل، وتحتل حسابات البريد الإلكتروني نحو نصف ذلك الوقت. إنها موضة الانشغال يا عزيزي!

لذلك، قمنا خلال السنوات القليلة الماضية بكبح جماح صناديق الوارد. هذه ليست مهمة سهلة، ولكن إذا أردت أن تدخل في وضع التركيز التام وتنهي هدفك، ننصحك بالانضمام إلى معركتنا من أجل تخفيف سرعة الرد على رسائل بريدك الإلكتروني.

وستجد أن المردود يتخطى وضعَ التركيز التام. وإذا قللت مرات التحقق من البريد الإلكتروني، تشير البحوث إلى أنك ستكون أقل توترًا وستسيطر على الوضع بالقدر نفسه. في سنة ٢٠١٤، أجرت جامعة كولومبيا البريطانية دراسة اكتشفت فيها أنه عندما يتحقّق الأشخاص من بريدهم الإلكتروني ثلاث مرات في اليوم (بدلًا من كلما أرادوا)، ينخفض مستوى توترهم انخفاضًا مدهشًا. ووِفقًا للباحثَين إليزابيت دان وكوستادين كوشلوف: «إنَّ تقليل التحقق من البريد الإلكتروني قد يخفض مستوى التوتر بقدر ما ينخفض وأنت تتخيل نفسك تسبح في مياه دافئة بجزيرة استوائية عدة مرات في اليوم.» ومن الأمور المثيرة أكثر للدهشة هي أن تقليل مرات التحقُّق من البريد الإلكتروني حسَّن تعامل المشاركين مع البريد الإلكتروني. وفي أثناء الأسبوع الذي كانوا يتحققون فيه من البريد ثلاث مرات في اليوم، ردوا على العدد نفسه من الرسائل تقريبًا، ولكن سرعتهم في الرد زادت بنسبة ٢٠ ٪. لقد صنع تقليل مرات التحقق من البريد الإلكتروني وقتًا بشكل محسوس.

وبعد كل ما قيل، سيتضح أن إعادة ضبط عادات البريد الإلكتروني هي أحد الأشياء التي يعتبر قولها أسهل من فعلها. ولحسن الحظ، بوصفنا مدمنَين متعافيين من البريد الإلكتروني، يمكننا أن نقترح عدة وسائل لتغيير علاقتك بصندوق الوارد.

٣٤. تعامل مع البريد الإلكتروني في نهاية اليوم

بدلًا من أن يكون التحقق من بريدك الإلكتروني هو أوَّل شيءٍ تفعله في الصباح ثم تنغمس فيه وتستجيب لأولويات الآخرين، تعامَل معه في نهاية اليوم. بهذه الطريقة، يمكنك أن تستغل ساعات الذُّروة لتعمل على هدفك وتؤدي الأعمال الأخرى المهمة. وعلى الأرجح سيقل مستوى طاقتك بعض الشيء في نهاية اليوم، ولكن هذا في الواقع أمرٌ جيدٌ حينما يتعلق الأمر بالبريد الإلكتروني. لأن ذلك يعني أنك ستكون أقل عرضة لإغراء الالتزام المفرط بالموافقة على كل طلبٍ يصلك، كما ستقل احتمالات أن ترسل على الفور قائمةً مكوَّنةً من عدة صفحات حينما يؤدي رد بسيط الغرض.

٣٥. حدد موعدًا للبريد الإلكتروني

لكي تساعد نفسك على اتباع روتين جديد للرد على البريد الإلكتروني في نهاية اليوم، حاول أن تدرجه في جدول مواعيدك. نعم، نريدك أن تضيف لجدولك حرفيًّا «وقت البريد الإلكتروني». لأنك عندما تعرف أنك خصصت له موعدًا في وقتٍ لاحقٍ، سيسهل عليك أن تتجنب إضاعة الوقت عليه الآن. وإذا حددتَ لبريدك الإلكتروني موعدًا قبل التزام صارم مثل حضور اجتماع أو مغادرة المكتب، ستحصل على ميزة إضافية، فعندما ينتهي وقت البريد الإلكتروني، سيتنهى فعلًا. افعل كلَّ ما في وسعك في الوقت المخصص للبريد، ثم انتقل إلى شيء آخر.

٣٦. فرّغ صندوق الوارد مرة في الأسبوع

نحن نحب الوضوح المصاحب لصندوق الوارد الفارغ، ولكننا لا نحب الالتزام اليومي بوقته. لذلك، حوَّل جاي زي تفريغ صندوق الوارد إلى هدف أسبوعي. وطالما أنه سيتعامل مع كل شيء بحلول نهاية الأسبوع، فهو بخير. جرِّب هذه الطريقة. ورغم ذلك، تستطيع أن تتصفح صندوق الوارد بحثًا عن الرسائل التي تتطلب ردًّا سريعًا فعلًا، ولكن لا ترد إلا على هذه الرسائل. وبالنسبة إلى الرسائل غير الطارئة، يستطيع زملاؤك (والآخرون) أن يتعلموا ترقب ردك (انظر الوسيلة رقم (٣٩) للحصول على إرشادات حول كيفية إعادة ضبط توقعات التواصل.)

٣٧. تظاهر بأن الرسائل خطابات

ينشأ جزءٌ كبيرٌ من التوتر الناتج عن البريد الإلكتروني من اعتقادك بأنك مُلزَم بالتحقق من البريد باستمرار والرد على كل رسالة جديدة فورًا. ولكنك ستكون أفضل حالًا إذا تعاملتَ مع البريد الإلكتروني مثل الخطابات الورقية القديمة، ذلك النوع الذي تضعه في ظرفٍ وتُلصِق عليه طابعًا. وهذا النوع من البريد التقليدي البطيء يتم توزيعه مرةً في اليوم فقط. وتبقى معظم الرسائل على مكتبك لفترة من الوقت قبل أن تتخذ أيَّ إجراءٍ بشأنها. وبالنسبة إلى ٩٩٪ من المراسلات، تعمل هذه الطريقة بشكلٍ جيد. حاوِلْ أن تخفف سرعتك وترى بريدك الإلكتروني على حقيقته، إنه مجرد نسخة منمقة، وجذابة، وعالية التقنية من البريد القديم العادي.

أهم شيء هو أن استعادة السيطرة على صندوق الوارد يتطلب تحوُّلًا عقليًّا من «بأسرع وقت ممكن» إلى «بأبطأ وقت تستطيع أن تنجو به». رد ببطء على رسائل البريد الإلكتروني، ومحادثات الدردشة، والرسائل النصية، وغيرِها من الرسائل. اجعل ساعات، وأيامًا، بل وأحيانًا أسابيع تمرُّ قبل أن ترد على الناس. قد تبدو هذه حركة غبية جدًّا، ولكنها ليست كذلك.

في الحياة الواقعية، أنت ترد على الناس عندما يتحدثون إليك. مثلًا إذا قال لك زميل: «كيف جرى الاجتماع؟»، لن تحدق أمامك مباشرة وتتظاهر بأنك لم تسمعه. بالطبع لا، لأن هذا سيكون سلوكًا فظًّا للغاية. وفي المحادثات التي تتم في الحياة الواقعية، يكون الرد الفوري هو الإعداد الافتراضي. وهذا إعدادٌ افتراضيٌّ جيدٌ، ومحترمٌ، ومفيدٌ. ولكنك إذا طبَّقت الإعداد الافتراضي المتمثل في «الرد الفوري» في العالم الافتراضي، ستقع في مشكلة.

على الإنترنت، يستطيع أي شخص أن يتواصل معك، وليس فقط الأشخاص الذين تربطهم صلة كبيرة بك في محيطك الطبيعي. ويكون لدى هؤلاء الأشخاص أسئلة بشأن أولوياتهم، لا أولوياتك، ويتواصلون معك في الوقت الذي يناسبهم، لا الذي يناسبك. وفي كل مرة تتحقق من بريدك الإلكتروني أو أي خدمة أخرى لتبادُل الرسائل، أنت تقول بشكلٍ أساسيٍّ: «هل يحتاج أيُّ شخصٍ عشوائي وقتي الآن؟» وإذا رددت عليه فورًا، سترسل إشارةً أخرى إليه وإلى نفسك

مفادها: «سأوقف ما أفعله لأضع أولويات الآخرين قبل أولوياتي، ولا يهم من هم أو ماذا يريدون.»

وبعد أن شرحنا لك هذه الوسيلة، ستبدو مجنونة. ولكن جنون الرد الفوري يمثل السلوك الافتراضي لثقافتنا، وهو أيضًا حجز الزاوية لموضة الانشغال.

ويمكنك أن تغيِّر هذا الإعداد الافتراضي السخيف من خلال التحقق من بريدك بشكل نادر وترك الرسائل تتراكم حتى تتمكن من الرد عليها دفعة واحدة (الوسيلة رقم (٤)). ويمكنك أن ترد ببطءٍ لتصنع وقتًا أكثر لوضع التركيز التام، وإذا كنت قلقًا من أن تبدو كالأحمق، ذكِّر نفسك أنك عندما تركز وتكون حاضر الذهن، ستكون أكثر قيمة كزميل وصديق وليس أقل.

إن ثقافة موضة الانشغال القائمة على الرد الفوري قوية، وعليك أن تؤمن بأنك قادرٌ على التغلب عليها وتغيير طريقة تفكيرك. آمِن بهدفك، فهو جديرٌ بأن يحظى بأولوية على حساب أي مقاطعة عشوائية. آمِن بوضع التركيز التام، واعلم أنك عندما تركز على شيءٍ واحدٍ ستنجز أكثر مما لو تشتت تركيزك على صندوق الوارد. وآمِن بالآخرين، لأنه إذا كان ما يريدونه منك ملحًّا ومهمًّا حقًّا وبصدق، فسيتواصلون معك شخصيًّا أو هاتفيًّا.

٣٩. أعد ضبط التوقعات

عندما تضع حدودًا على وقت بريدك الإلكتروني أو تطيل وقت الاستجابة، فقد تحتاج بالطبع إلى إدارة توقعات زملائك والآخرين. يمكنك أن تقول لهم شيئًا من قبيل:

«أنا بطيء في الرد لأنني يجب أن أرتِّب أولويات بعض المشروعات المهمة، ولكن إذا كانت رسالتك ملحَّة، أرسِل لي رسالة نصية.»

ويمكن أن تنقِل هذه الرسالة شخصيًّا، أو عبر البريد الإلكتروني، أو حتى في شكل ردٍّ آليٍّ أو توقيع.[1] ستلاحظ أن الكلمات مختارةٌ بعناية، والتبرير المتمثل في «لأنني يجب أن أرتِّب أولويات بعض المشروعات المهمة» معقول إلى حدٍّ كبيرٍ وغامضٍ بشكلٍ كافٍ. وتمثل الاستجابة بالرسائل النصية خطة لحالات الطوارئ؛ ولكن لأن[2] الحد الأدنى لإرسال رسائل نصية أو إجراء مكالمة هاتفية أعلى من الحد الأدنى لبدء دردشة أو إرسال بريد إلكتروني، سيكون عدد المرات التي تتم مقاطعتك فيها أقل بكثير.

وقد لا تحتاج حتى إلى رسالة صريحة، لأن سلوكك يستطيع أن يتحدث عن نفسه. على سبيل المثال، كان الجميع يعرفون في شركة جوجل فينتشرز أن كلينا لا يرد على البريد الإلكتروني بسرعة. وإذا احتاجوا شيئًا بسرعة، كانوا يرسلون لنا رسائل نصية أو يحضرون إلى

---

(١) يعود الفضل في هذا إلى تيم فِريس، الذي تعرفنا على الكثير من هذه الأفكار من خلال منهجه الخاص بالمفاصل النحاسية brass-knuckles في التعامل مع التفاعلات في مكان العمل المذكور في كتابه الذي يحمل عنوان The ٤-Hour Workweek.

(٢) كلمة «لأن» قوية في حد ذاتها. في دراسة أجريت في سنة ١٩٧٨، جرَّب باحثون في جامعة هارفرد أن يتجاوزوا صفًّا يقف فيه أشخاص راغبون في تصوير مستندات (تذكَّر أن هذا كان في سنة ١٩٧٨). وعندما كانوا يقولون للناس: «هل تسمح لي باستخدام ماكينة التصوير؟»، كانوا يسمحون لهم بتجاوز الصف بنسبة ٦٠٪ من الوقت. ولكن عندما كانوا يقولون لهم: «هل تسمح لي باستخدام ماكينة التصوير لأنني يجب أن أصور هذه الأوراق؟»، كانوا يسمحون لهم بنسبة ٩٣٪ من الوقت. هذا أمر جنوني. فكل من كان يقف في الصف كان عليه أن يصور أوراقًا، لأن هذا كل ما تستطيع أن تفعله بماكينة التصوير. «لأن» كلمة سحرية فعلاً.

مكاتبنا. ولكننا لم نعمم قط مذكرة بشأن سياستنا، اكتفينا فقط بأن نكون بطيئين فاكتشفها الناس. وقد منحتنا هذه السياسة وقتًا أكثر لسباقات التصميم والكتابة. وبعبارة أخرى، لقد منحتنا وقتًا أكثر لندخل في وضع التركيز التام ونحقق أهدافنا.

ولكن بعض الأعمال - مثل المبيعات وخدمة العملاء - تحتاج إلى ردود سريعة حقًّا. ولكن في معظم الوظائف، ستتمكن من تعويض أي ضرر قد يلحق بسمعتك بسبب بطئك (سيكون على الأرجح أقل مما تعتقد) بزيادة الوقت الذي تخصصه لأكثر الأعمال جدوى بالنسبة إليك.

٤٠. استخدم بريدًا إلكترونيًا للإرسال فقط

على الرغم من أن عدم استلام بريد إلكتروني على هاتفك أمرٌ رائعٌ، ففي بعض الأحيان من المفيد أن تكون لديك القدرة على إرسال بريد إلكتروني. وإليك أخبار جيدة، يمكنك الآن أن تفعل الأمرين معًا.

جاي زي

في سنة ٢٠١٤، عندما قررتُ أن أجرب هاتف الآيفون الخالي من الإلهاءات، اندهشت من مدى افتقادي للقدرة على إرسال بريد إلكتروني. أظنني لم أدرك كم كنت أرسل إلى نفسي ملحوظة سريعة أو أذكرها بشيء أو أستخدم البريد لمشاركة الملفات أو الصور مع أشخاص آخرين. لذلك سألت متابعيني على تويتر إن كان هناك تطبيق على هاتف آيفون «لإرسال البريد الإلكتروني فقط» أم لا. سخَرَ الناس مني.

لذلك سألت صديقي تايلور هيوز (مهندس برمجيات) السؤالَ نفسه، وساعدني على اكتشاف هذه التقنية البسيطة:

١. أنشئ حساب بريد إلكتروني لتستخدمه للبريد الصادر فقط. ويمكنك أن تنشئه في أي مكان، ولكن استخدام أحد خدمات بريد الويب الشائعة التي يسهل إضافتها إلى هاتفك.

٢. فعِّل خاصية إعادة توجيه البريد إلى حساب بريد آخر email forwarding حتى تذهب إلى حسابك العادي أي ردود مرسلة إلى الحساب الجديد على الفور، مما يترك صندوق الوارد بالحساب الجديد فارغًا دائمًا.

٣. أضِف الحساب الجديد إلى هاتفك بدلًا من الحساب العادي.

نجح الحل الذي اقترحه تايلور بشكل جميل. وبعد بضعة أشهر، أُعجب صديقي رضوان ستّار (مهندس برمجيات آخر) بفكرة البريد الإلكتروني المخصص للإرسال فقط، وابتكر تطبيقًا على آيفون أسماه «كومبوز» Compose. ثم عندما تحوَّلتُ لاستخدام نظام أندرويد، وجدت عدة تطبيقات لإرسال البريد فقط، وقلة منها لا تتطلب حتى إنشاء حساب جديد على الإطلاق. يمكنك أن تطلع على أحدث ترشيحاتنا لهذا النوع من التطبيقات على موقع maketimebook.com.

٤١. أنا في إجازة. أنا خارج نطاق التغطية

هل استلمت مرة ردًّا على بريد إلكتروني وردَ فيه الآتي: «أنا خارج المكتب»؟

«أنا في إجازة هذا الأسبوع، أنا خارج نطاق التغطية ولا يمكنني استخدام البريد الإلكتروني، ولكنني سأرد على رسالتك عندما أعود».

تستحضر الجملة السابقة في الذهن صورة مغامرة بمكان ناء كجزيرة مهجورة، أو غابة متجمدة في إقليم يوكون الكندي، أو ربما مغامرة لاستكشاف الكهوف. ولكنها لا تقول فعليًّا أن الشخص في موقع منعزل لا توجد به أبراج للهاتف المحمول، كل ما تقوله هو أن هذا الشخص لن يستخدم الإنترنت لمدة أسبوع.

ويمكنك أن تقول الشيء ذاته بالضبط عندما تذهب في إجازة، مهما كانت وجهتك. يمكنك أن تختار الخروج من نطاق التغطية. ومن الممكن بالطبع أن يكون الأمر صعبًا، لأن معظم أماكن العمل يسودها توقُّع ضمني (ومجنون) بأنك ستتحقق من بريدك الإلكتروني في أثناء عطلتك. ولكن حتى إن كان الأمر صعبًا، فهو ممكن عادة.

وهو جديرٌ بالمجهود الذي ستبذله، لأن وضع التركيز التام مُهِمٌّ عندما تكون في إجازة، ربما أهم من الأوقات الأخرى، لأن وقت الإجازة محدودٌ وغالٍ جدًّا. إنه الوقت المثالي لتحذف تطبيق البريد الإلكتروني للعمل (الوسيلة رقم (٢٤)) وتترك جهاز اللابتوب خلفك (الوسيلة رقم (٢٢)). أنت تستطيع - بل وينبغي عليك - أن تخرج من نطاق التغطية في أي مكان وتأخذ إجازة حقيقية.

٤٢. أغلق باب البريد الإلكتروني أمام نفسك

بالنسبة إلى بعض الناس (مثل جايك) البريد الإلكتروني لا يقاوَم. قد تطلع على هذه الاستراتيجيات وتود أن تنفذها ولكن تكتشف أنك

تفتقر إلى قوة الإرادة. لا تيأس، ما زال هناك أملٌ، إذ يمكنك أن تغلق باب صندوق الوارد أمام نفسك.

جايك

حتى بعد كل هذه السنوات، ورغم أنني أعرف أن عليّ ألا أفعل ذلك، ما زلت واقعًا في غرام البريد الإلكتروني بشكل ميؤوس منه. وما زلت أتحقق منه كلما استطعت لأرى إن كان في صندوق الوارد شيء جديد ومثير. أنا عاجز عن مقاومته.

نعم، ليس لدي أي قوة إرادة. ولكنني أيضًا صارم للغاية بشأن تقييد استخدامي للبريد الإلكتروني. ويكمن السر في تطبيق اسمه «فريدوم» Freedom. فمن خلال هذا التطبيق، يمكنني أن أحدد مواعيد لأقفل باب البريد الإلكتروني أمام نفسي. وهكذا أطبّق وسيلة «صمِّم يومك» (رقم (١٣))، التي تساعدني على أن أخطط الكيفية التي أريد أن أقضي بها وقتي، ثم تجبرني على الالتزام بتلك الخطة بدلًا من أن أرتجل.

ولتحديد الميعاد المثالي للبريد الإلكتروني، سألت نفسي بضعة أسئلة:

س: في الصباح، ما أقصى موعد أستطيع أن أتحقق فيه من البريد؟

ج: في الساعة ١٠:٣٠ صباحًا. بما إنني أعمل مع أشخاص في أوروبا، إذا تحققت من البريد بعد هذا الوقت، فقد يمر يومٌ كاملٌ قبل أن أرد عليهم.

س: ما المدة التي أحتاجها لأول تحقق من البريد؟

ج: ثلاثون دقيقة. أي مدة أكثر من ذلك ستعرضني للإلهاء بشدة، وأي مدة أقل من ذلك قد لا تكفي للإجابة عن بريد عاجل ومهم.

س: ما أقصى موعد أستطيع أن أتحقق فيه مرة ثانية من بريدي كل يوم؟

ج: في الساعة ٣:٠٠ عصرًا. يمنحني هذا الموعد وقتًا للرد على الأشخاص الموجودين في الولايات المتحدة. والأهم من ذلك هو أنه يعطيني وقتًا كثيرًا لأركز على أشياء أخرى في بداية فترة العصر.

وبعد القيام بهذا التمرين، أضبط تطبيق فريدوم لكي يمنعني من كل شيء على الإنترنت حتى الساعة ١٠:٣٠ صباحًا. ثم تتوفر لي ثلاثون دقيقة لأتحقق من البريد قبل أن يمنعني التطبيق مرة أخرى – من البريد الإلكتروني فقط – من الساعة ١١:٠٠ صباحًا حتى الساعة ٣:٠٠ عصرًا. وبحلول ذلك الوقت، أكون عادة قد انتهيت من هدفي، ويكون لدي وقتٌ كافٍ لأرد على رسائل البريد الإلكتروني قبل نهاية اليوم.

والشيء الرائع هو أنني لست مضطرًا لاتخاذ القرار الصعب المتمثل في اتباع جدول المواعيد هذا كلَّ يومٍ. لقد غيرتُ إعدادي الافتراضي مرةً واحدةً وتركت التطبيق يمارس قوة الإرادة نيابة عني.

وإن كنت تعاني من حب البريد الإلكتروني أو إدمانه مثلي، ضَعْ جدول مواعيد ثم أغلق باب البريد الإلكتروني أمام نفسك. وفي الواقع، يمكنك أن تفعل الشيء ذاته مع أي مؤثر لا نهائي آخر. (انظر موقع maketimebook.com للاطلاع على أحدث ترشيحاتنا للبرمجيات المستخدمة في هذا المجال.)



اجعل التلفزيون «متعة لبعض الأحيان»

٤٣. لا تشاهد الأخبار

٤٤. ضع تلفزيونك في الركن

٤٥. تخلص من تلفزيونك واستعض عنه بجهاز عرض سينمائي

٤٦. اطلب من قائمة الطعام ولا تأكل من البوفيه المفتوح

٤٧. إذا أحببت شيئًا، حزره

أكثر قطعة تكنولوجية مدمّرة شاهدتها في حياتي تسمى التلفزيون،

ولكن مرة أخرى، التلفزيون - في أفضل حالاته - مدهش.

- ستيف جوبز

أيها التلفزيون، نحن نحبك. فأنت تمنحنا تجربة السفر عبر الزمان والمكان لنجرب حيوات أشخاص آخرين. وعندما تكون عقولنا منهكة تمامًا، تساعدنا على الاسترخاء وتجديد الطاقة. ولكن هذه الخطوة من نظام «اصنع وقتك» تتعلق باستعادة السيطرة على انتباهنا. هل تتذكّر الإحصائية التي ذكرناها في صفحة سابقة بشأن عدد ساعات مشاهدة التلفزيون؟ يقضي الأمريكيون ٤,٣ ساعات في مشاهدة التلفزيون

كل يوم... ٤,٣ ساعات كل يوم! هذا الرقم مذهل. نحن آسفان أيها التلفزيون، ولكن علينا أن نقولها: **أنت تستهلك وقتًا كثيرًا**. وفي رأينا أن كل هذا الوقت الذي يستهلكه التلفزيون هو منجم ذهب يحتوي على كمٍّ هائلٍ من الساعات المتميزة الملقاة جانبًا بانتظار مَن يطالب بها. وكالعادة، كل ما عليك أن تفعله هو أن تغيِّر إعدادك الافتراضي.

لست مضطرًا للتخلص من جهاز التلفزيون. ولكن بدلًا من أن تشاهده كلَّ يومٍ، اجعله مناسبة خاصةً، أو إذا استعرتُ جملة يستخدمها جايك وزوجته ليشرحا لأطفالهما لماذا لا يسمحان لهما بتناول الأيس كريم كلَّ يومٍ، اجعل التلفزيون متعة لبعض الأحيان.

هذا التغيير ليس سهلًا. فمشاهدة التلفزيون يوميًّا إعداد افتراضي قوي، وإذا كانت عادات المشاهدة الخاصة بك عالقة على وضع الطيار الآلي، أنت لست وحدك. معظم غرف المعيشة مرتَّبة حول جهاز التلفزيون. وفي الغالب، يرتكز أساس خططنا للأمسيات إلى وقت التلفزيون. وفي العمل، يمثل ما يُعرَض على التلفزيون الموضوع الافتراضي للدردشة. لقد كبرنا كلنا مع التلفزيون، لذلك لا نلاحظ دائمًا المساحة التي يحتلها في حيواتنا.

ولكن إذا قاومت هذه الأعراف الثقافية، ستتوفر لديك ساعات كثيرة. بل حتى خفض عدد ساعات مشاهدة التلفزيون إلى ساعة أو أقل كل يومٍ قد يُحدِث فرقًا هائلًا. ولا يتعلق الأمر بالوقت فحسب، بل يمكنك أيضًا أن تحصل على طاقة ابتكارية تستخدمها في هدفك. وكما اكتشف جايك في أثناء العمل على مشروعاته الخاصة بكتابة الروايات، إذا كنتَ تتعرض إلى أفكار أشخاص آخرين باستمرار، سيصعب عليك

أن تجد أفكارًا خاصة بك.

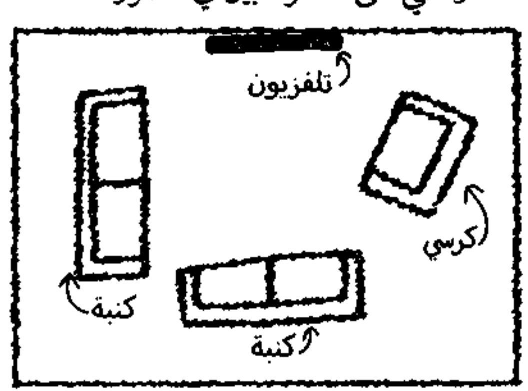
وفيما يلي بعض التجارب التي من الممكن أن تساعدك على السيطرة على التلفزيون.

٤٣ لا تشاهد الأخبار

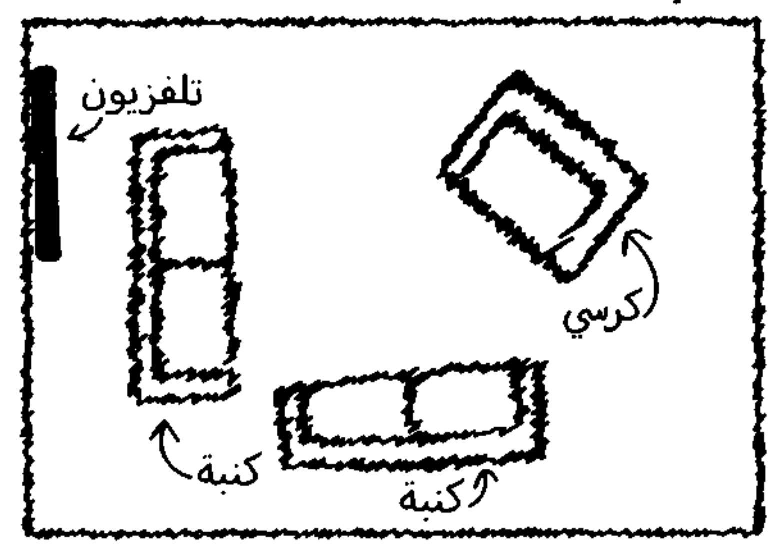
إذا أجريت تغييرًا واحدًا فقط في عادات المشاهدة الخاصة به، اخترْ أن تمتنع عن مشاهدة الأخبار. فالبرامج الإخبارية التلفزيونية غيرُ فعَّالة بشكلٍ لا يصدق، إنها حلقة لا نهاية لها من المذيعين، والقصص المكررة، والإعلانات، ومقتطفات البرامج الجوفاء. وبدلًا من تلخيص أهم أحداث اليوم، تقدِّم معظم البرامج الإخبارية قصصًا مثيرة للقلق مختارة بعناية لكي تبقيك منزعجًا وتستمر في متابعتها. وبدلًا من ذلك، عوِّد نفسك على قراءة الأخبار مرةً في اليوم أو حتى مرةً في الأسبوع (انظر الوسيلة رقم (٢٥)).

٤٤. ضع تلفزيونك في الركن

كثيرًا ما نرتب غرف المعيشة حول جهاز التلفزيون لتكون مشاهدته هي النشاط الافتراضي على النحو المبين في الصورة:



بدلًا من ذلك، أعِد ترتيب الأثاث بحيث يصبح النظر إلى التلفزيون أمرًا غريبًا وغير مريح بعض الشيء. وبهذه الطريقة، يصبح النشاط الافتراضي هو الحديث على النحو المبيَّن في الصورة:



لقد استقينا هذه الفكرة من صديقين لجايك هما سيندي وستيف، وهما والدان لثلاثة صبيان. تقول ساندي: «ما زِلنا قادرين على مشاهدة البرامج معًا، ونحن نفعل ذلك بالفعل.» وأضافت قائلة: «ولكن الترتيب الجديد يسهل علينا التحدث معًا بشكل أكبر. ولم يعد هذا المستطيل الأسود يمتص كل الأضواء من الغرفة.» لقد أثارت سيندي نقطة جيدة: إن الشاشة المغلقة تستجدي من الشخص أن يفتحها. ولكن إذا أخفيتها بعيدًا عن الأنظار، ستجد أن مقاومتها أسهل كثيرًا على الأرجح.

في المرة القادمة التي تتسوق فيها لشراء جهاز تلفزيون، فكِّر في شراء جهاز عرض سينمائي projector وشاشة عرض قابلة للطي بدلًا من التلفزيون. هذه طريقةٌ رخيصةٌ للحصول على شاشة عرض كبيرة شبيهة بشاشة السينما. كما أنَّ إعدادها للاستخدام أمر مزعج جدًّا في كل مرة تريد أن تشاهد عليها شيئًا. وهذا الإزعاج أمرٌ جيدٌ بالطبع، لأنه يغلق الإعداد الافتراضي المضبوط على المشاهدة. ولن ترغب في استخدام جهاز العرض إلا في المناسبات الخاصة. وعندما تفعل ذلك، ستكون تجربة المشاهدة هائلة ورائعة! وجهاز العرض يجمع أفضل ما في عالمين: فهو يقدِّم تجربة مشاهدة ممتازة أحيانًا ويتيح وقت فراغ أكثر بقية الوقت.

٤٦. اطلب من قائمة الطعام ولا تأكل من البوفيه المفتوح

من عيوب خدمات البث القائمة على الاشتراك أن هناك دائمًا شيئًا يمكنك مشاهدته. إنها أشبه بوجود بوفيه مفتوح من الإلهاءات في غرفة معيشتك في جميع الأوقات. حاوِل أن تلغي اشتراكك في قنوات الكابل، ونتفليكس، واتش بي أو، وهولو، وما شابهها، وأجِّر بدلًا من ذلك أو اشترِ أفلامًا أو حلقات في كل مرة تريد أن تشاهد شيئًا.[1] وستغير

(١) يمكنك أن تختار ما تود مشاهدته على شبكة نتفليكس أيضًا. هذا ليس من الخيارات المعلنة، ولكن يمكنك أن تنتظر فحسب موعد عرض مسلسل ترغب حقًا في مشاهدته (مثل مسلسل Stranger Things) ثم تشترك مدة شهر وتلغي الاشتراك مباشرة بعد أن تشاهده. وعندما ينتهي شهر الاشتراك، ستنقطع الخدمة عنك تلقائيًا، وبذلك تكون قد غيرتَ الإعداد الافتراضي من المشاهدة الدائمة إلى المشاهدة المؤقتة.

هذه الطريقة إعدادك الافتراضي من «دعونا نشاهد ماذا يعرض على التلفزيون الآن» إلى «هل أريد حقًا أن أشاهد شيئًا؟» يبدو الأمر قاسيًا، ولكن من الممكن أن يكون تجربة مؤقتة. وإذا أردت أن تتراجع، ستجد أن إعادة الاشتراك في هذه الشبكات أمرٌ سهلٌ جدًا.

٤٧. أنا أحببت شيئا. حرره

لست مجبرًا على الاستغناء عن مشاهدة التلفزيون، ولكن إذا واجهتكَ صعوبةٌ في تقليل عدد ساعات المشاهدة، قد ترغب في اللجوء إلى وسائل صارمة وتحاول أن تستغني عن مشاهدته كليًا مدة شهر. افصل الكهرباء عن التلفزيون، أو ضَعْه في الدولاب، أو خزِّنه في مخزن يبعد عنك ١٥ كيلومترًا وخبِئ المفتاح. افعل كل ما عليك فعله، ولكن توقَّف عن مشاهدته شهرًا كاملًا. وعندما ينتهي الشهر، فكر في كل شيء فعلته خلال ذلك الوقت الإضافي وقرِّر كم من هذا الوقت تود أن تتخلى عنه لتشاهد التلفزيون.

جايك

لقد غيرتُ عادات مشاهدتي للتلفزيون دون قصد عندما انتقلتُ أنا وأسرتي للعيش في سويسرا في سنة ٢٠٠٨. لقد قررنا أن نترك جهاز التلفزيون القديم في الولايات المتحدة، وانتهى بنا الأمر نقضي ثمانية عشر شهرًا بدون تلفزيون. لم نكن منعزلين تمامًا عن الحضارة، فقد كنا ندفع ٩٩ سنتًا مرتين في الأسبوع لنحمِّل حلقة من برنامج The Colbert Report ونتجمع حول جهاز الكمبيوتر. ولكن في معظم الأوقات، لم يكن هناك ما يستحق المشاهدة.

لقد كبرتُ مع التلفزيون ولا أتذكر وقتًا لم يشكل فيه جزءًا من حياتي اليومية. لذلك، اندهشتُ عندما لم أفتقده قَطّ. لقد كان هناك دائمًا شيء أستطيع أن أفعله كتناول العشاء مع الأسرة، أو اللعب بمكعبات الليجو مع ابننا، أو الخروج للمشي، أو القراءة. وإذا كانت لدينا رغبة حقيقية في مشاهدة فيلم، كان بإمكاننا أن نبحث عن «دي في دي» ونشغله على جهاز الكمبيوتر. وكنا نفعل ذلك من وقت إلى آخر، ولكن هذه الأوقات أصبحت مناسبات خاصة بدلًا من شيء يومي.

وعندما عدنا إلى الولايات المتحدة، مرت فترة قبل أن ندرك أننا لا نملك جهاز تلفزيون. وعندما تذكرنا ذلك، لم نكن واثقين من رغبتنا في إعادته إلى حياتنا. لقد تعوّدنا على تخصيص الوقت الإضافي لأنشطة أخرى. لقد عرفنا أننا إن أعدنا جهاز التلفزيون مرة أخرى، سنعيد الإعداد الافتراضي إلى وضع «مفتوح».

لقد اعتدتُ على أن يكون التلفزيون في حياتي «متعة لبعض الأحيان» منذ حوالي عشر سنوات إلى الآن، وكان الأمر رائعًا جدًّا. ما زلت أحب مشاهدة الأفلام والمسلسلات أحيانًا، ولكنني أشعر أنني أكثر سيطرة على توقيت مشاهدتها. وقد تمكنت من استغلال منجم الذهب الذي يضم الوقت الإضافي في الكتابة وصحبة ابنيّ. ومثله مثل الأيس كريم، يرضيني التلفزيون أكثر بكثير عندما أشاهده في بعض الأحيان بدلًا من أن أتناول حصة كبيرة منه كل يوم.



ابحث عن التركيز العميق

٤٨. أغلِق الباب

٤٩. اخترع موعدًا نهائيًا

٥٠. فجّر هدفك

٥١. استمع إلى موسيقى التركيز التام

٥٢. اضبط جهاز توقيت مرئيّ

٥٣. تجنب إغراء الأدوات المبهرة

٥٤. ابدأ على الورق

٤٨. أغلق الباب

الباب المغلق هو طريقتك لإخبار العالم ونفسك بأنك جاد بشأن ما تفعله.

- ستيفن كينج، مؤلف كتاب On Writing

ستيف على حق. إذا كان هدفك يتطلب التركيز في العمل، اصنع لنفسك معروفًا وأغلِق الباب. وإن لم يكن لديك غرفة لها باب، ابحث عن غرفة تستطيع أن تخيِّم فيها بضع ساعات. وإن لم تتمكن من العثور على غرفة، البس سماعة الرأس، حتى وإن لم تستمع فعليًّا إلى أي موسيقى.

تعطي سماعة الرأس والباب المغلَق إشارة للآخرين بأن عليهم ألا يقاطعوك. كما أنهما يرسلان إليك إشارة أيضًا تخبر بها نفسك الآتي: «كلُّ شيء ينبغي أن أنتبه إليه موجود هنا.» أنت تخبر نفسك بأن الوقت قد حان لدخول وضع التركيز التام.

٤٩. اخترع موعدًا نهائيًا

لا شيءَ أفضل للتركيز من الموعد النهائي. عندما ينتظر منك شخصٌ نتائج معينة، سيسهل عليك كثيرًا الدخول في وضع التركيز التام. وتكمُن المشكلة في أن المواعيد النهائية ترتبط عادة بأشياء نخشاها (مثل تجهيز ملفات الضرائب)، وليس بأشياء نود أن نفعلها (مثل التمرين على القيثارة). ولكن هذه مشكلة من السهل حلها، إذ يمكنك أن تخترع موعدًا نهائيًّا.

ويعتبر اختراع المواعيد النهائية المكون السري في سباقات التصميم التي نقيمها. إذ تحدد الفرق مواعيد لمقابلة العملاء في يوم الجمعة من

كل أسبوع من أسابيع السباقات. وهكذا عندما يبدأ الفريق العمل يوم الاثنين، يعرف الجميع أن عقارب الساعة تدق، وأن عليهم أن يجدوا حلًّا للتحدي الموجود أمامهم ويبنوا نموذجًا أوليًا قبلَ ليلة الخميس، لأن هؤلاء العملاء الغرباء سيحضرون يوم الجمعة! الموعد النهائي مختَرع تمامًا، ولكنه يساعد الفرق على أن تبقى في وضع التركيز التام خمسة أيام متتالية.

وأنتَ أيضًا يمكنك أن تحدد موعدًا نهائيًّا ليساعدك على صنع وقت لشيء تريد أن تفعله. على سبيل المثال سجِّل اسمك في سباق جري لمسافة ٥ كيلومترات في شوارع المدينة، أو ادعُ أصدقاءك على عشاء مكوَّن من أطباق معكرونة مصنوعة منزليًّا قبل أن تتعلم كيفية صُنعها، أو اشترك في معرض فني قبل أن ترسم اللوحات، أو يمكنك ببساطة أن تخبر أحد أصدقائك بهدفك لليوم وتطلب منه أن يتأكد أنك أنجزته.

جاي زي

كنتُ أمارس رياضة الجري في المضمار واختراق الضاحية في المدرسة الثانوية، ولكن خلال سنوات الدراسة الجامعية الأربع، لم أتمكن من ممارسة الجري البطيء مرة واحدة حتى حول الحرم الجامعي. (كنتُ مشغولًا بالتأكيد، ولكن أعتقد أن الأمر كان متعلقًا أكثر بأسلوب الحياة الذي كنت أعيشه آنذاك والمعتمد على أكل البيتزا وشرب البيرة.) لذلك، عندما تخرجتُ وانتقلتُ للعيش في مدينة شيكاجو، كنت أبحث عن طريقة أعود بها إلى جري المسافات الطويلة، ولكن بدا لي أنني لن أتمكن من صنع وقت لذلك.

وفي أول صيف لي في شيكاجو، سألني صديقي «مات شوبي» إن كنتُ أرغب في جري مسافة ٥ كيلومترات في «سباق يوم الباستيل» الذي يُقَام في شيكاجو. كان رد فعلي الأول هو «لا مجال لذلك، أنا لستُ مستعدًا»، ولكنني أدركتُ بعد ذلك أن يوم الباستيل سيحل بعد أكثر من شهر. كان لدي وقتٌ كافٍ لأتدرب، وكنتُ أبحث عن عذرٍ لأعود إلى الجري. فأجبتُ صديقي أنني سأشارك في السباق بكل تأكيد. وشكّل هذا الالتزام كل الحافز الذي احتجته.

وبناءً على الموعد النهائي المخترَع، وضعت لنفسي خطة تدريب بسيطة وبدأت العمل. وتبين لي أن صنع الوقت للتدريب لم يكن شيئًا صعبًا كما تخيلتُ، وكان السباق ممتعًا، وقد تمكنت حتى من إنهائه في أقلَّ مِن عشرين دقيقة. وأصبحتُ من كبار المعجبين بالمواعيد النهائية المخترعة منذ ذلك الحين.

٥٠. فجِّر هدفك

إن لم تكن متأكدًا من أين يجب أن تبدأ، حاوِل أن تقسم هدفك إلى أجزاء صغيرة سهلة الأداء. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو «التخطيط لإجازة»، يمكنك أن تفجِّره إلى أجزاء صغيرة على النحو التالي:

- راجِع جدول مواعيدك بحثًا عن تواريخ للإجازة.
- تصفَّح دليلًا للسفر وقم بإعداد قائمة بالوجهات المحتملة.
- ناقش الوجهات مع الأسرة واختاروا وجهتكم المفضلة.
- ابحث عن أسعار تذاكر الطيران على الإنترنت.

لاحِظ أن كلَّ بندٍ يحتوي على فعلٍ مُحدَّد، وصغير، وسهل نسبيًا. لقد تعلمنا هذا الوسيلة من أحد أشهر المتخصصين في مجال الإنتاجية «ديفيد ألان»، الذي قال التالي عن تقسيم المشروعات إلى أفعال مادية:

إن تحويل تركيزك إلى شيء يدرك عقلك أنه مهمة قابلة للأداء والإتمام سيخلق زيادة حقيقية في الطاقة الإيجابية، والتوجيه، والتحفيز

وإذا صغنا ما سبق بمفردات هذا الكتاب، يمكننا القول إن المهام الصغيرة القابلة للأداء تساعدك على بناء الزخم والبقاء في وضع التركيز التام. لذلك، إذا شعرت أن هدفك مهول، أضِف إليه قليلًا من الديناميت.

٥١. استمع إلى موسيقى لتركيز التام

إذا كنت تواجه مشقة في الدخول في وضع التركيز التام، جرِّب أن تستخدم إشارة ما. والإشارة cue هي أي محفز يجعلك تتصرف على نحوٍ شعوريٍّ أو لا شعوري. إنها أول خطوة في «حلقة تكرار العادة» التي وصفها الكاتب تشارلز دوهيج في كتابه The Power of Habit. أولًا، تحث الإشارة عقلك على بدء الحلقة. ثم تحفزك الإشارة على أداء سلوك روتيني دون تفكير وأنت على وضع الطيار الآلي. وأخيرًا، تحصل على مكافأة، وهي نتيجة تمنح عقلك شعورًا جيدًا وتشجعه على تكرار الروتين نفسه في المرة القادمة التي تجد فيها الإشارة.

وهناك الكثير من الإشارات في بيئتنا التي تدفعك إلى القيام بسلوكيات غير مرغوبة، مثل رائحة البطاطس المقلية التي تغريك بتناول ساندويتش بيف برجر مزدوج. ولكن، يمكنك أن تخلق إشارة تساعدك على بدء عادة جيدة، مثل الدخول في وضع التركيز التام.

ونقترح أن تستخدم الموسيقى كإشارة لوضع التركيز التام. حاول أن تشغل الأغنية نفسها أو الألبوم نفسه كلما بدأت العمل على هدفك، أو اختر أغنية معينة أو ألبومًا معينًا لكل نوع من الأهداف. مثلًا، عندما يبدأ جايك في ممارسة التمارين الرياضية لفترة قصيرة للغاية (الوسيلة رقم (٦٤))، يشغل أغنية «Billie Jean» أو «Beat it» لمايكل جاكسون. وكلما بدأ العمل على رواية المغامرات الخاصة به، يشغل ألبوم «Hurry Up, We're Dreaming» لفريق إم٨٣.[1] وكلما جلس ليلعب بالقطار مع أصغر أبنائه، يشغل أغنية «Currents» لتام إمبالا. وبعد بضع أغنيات، يدخل في المنطقة الذهنية التي يريدها. تُذكِّر الموسيقى عقله بالروتين الذي سيؤديه.

ولا يشغل هذه الأغنيات في أوقات أخرى، لأنها محجوزة لهذه الأنشطة الخاصة فقط. لذلك، بعد بضع مرات من التكرار، تصبح الموسيقى جزءًا من حلقة تكرار العادة، وتعطي عقله إشارة للدخول في نسخة مختلفة من وضع التركيز التام.

ولتجد موسيقاك، فكر في أغنية تحبها فعلًا، ولكن لا تستمع إليها كثيرًا. وبمجرد أن تختار موسيقاك، ألزِم نفسك بألا تستمع إليها إلا عندما تريد أن تدخل في وضع التركيز التام. واحرص على أن تكون موسيقى الليزر شيئًا تحب أن تستمع إليه، وبهذه الطريقة سيصبح الاستماع إليها إشارة ومكافأة.

وبالنسبة إلى أولئك الذين على وشك أن يستمعوا إلى موسيقى الروك، نحن نحييكم.

---

(١) عندما يكتب كتابًا غير خيالي، يشغل أغنية Master of Puppets لفريق ميتاليكا، ولكنه شعر بإحراج كبير منعه من الاعتراف بذلك.

الوقت غير مرئي، ولكن ليس بالضرورة أن يكون كذلك. نَوَدُّ أن نقدِّم لك «جهاز ضبط الوقت» Time Timer. وينبغي أن نقول مسبقًا إننا لا نحصل على نسبة من مبيعات هذا الجهاز، لأن ما سنقوله سيبدو دعاية صريحة له.



ببساطة شديدة، نحن نحب جهاز ضبط الوقت (ونحب أن نقول «جهاز ضبط الوقت»). ونستخدمه في كل سباق من سباقات التصميم التي نقيمها. ولدى جايك خمسة أجهزة في المنزل. كم هو مدهش هذا الجهاز!

جهاز ضبط الوقت هو ساعة خاصة مصممة للأطفال. تحدِّد عليها فترة زمنية تتراوح بين دقيقة إلى ستين، وهناك قرص أحمر يختفي ببطءٍ بمرور الوقت. وعندما يصل إلى الصفر، يصدر الجهاز صفارة. الأمر بسيط جدًّا، الجهاز عبقري لأنه يجعل الوقت مرئيًّا.

وإذا استخدمت الجهاز وأنت تحاول الدخول في وضع التركيز التام، ستشعر بإحساس عميق وفوري بالإلحاح على نحو جيد للغاية. الجهاز يبين لك أن الوقت يمر، مما يجعلك تركز على المهمة الموجودة بين يديك.

جايك

أضبطُ في الغالب جهاز ضبط الوقت عندما ألعب مع ابني الصغير. أعرف أن هذا يبدو بشعًا - يمكنك أن تنتقدني إن أردت - ولكنه يوضح له مقدار الوقت المتاح لنا ويذكرني بأن هذا الوقت نفيس ويمر بسرعة خاطفة، وأن عليّ أن أنغمس فيه بكل جوارحي وأستمتع باللحظة.

٥٣ تجنب إغراء الأدوات المبهرة

ما أفضل تطبيق لقائمة المهام؟ وما أفخم مفكرة وقلم لكتابة الملاحظات والرسم؟ وما أفضل ساعة ذكية؟ لكل منا تفضيلاته. تحتوي شبكة الإنترنت على مقالات كثيرة حول أفضل طريقة لأداء هذا الشيء أو الطريقة الجديدة الرائعة للقيام بذلك الشيء.[١] ولكن هذا الهوس بالأدوات مضلِّل. فما لم تكن نجارًا، أو ميكانيكيًّا، أو جراحًا، يشكل اختيار الأداة المثلى عادة أحد الإلهاءات، وطريقة أخرى لتظل مشغولًا بدلًا من أن تقوم بالعمل الذي تريده.

إن وضع برنامج مبهر للكتابة على جهاز اللابتوب أيسر من كتابة النص السينمائي الذي لطالما حلمت بأن تكتبه. كما أن شراء مفكرات يابانية وأقلام إيطالية أيسر من البدء في الرسم فعليًّا. وعلى عكس التحقق من الفيسبوك - وهو أمرٌ يعرف الجميع أنه غير مجدٍ - يعطي البحث عن

(١) في الواقع، تحتل مناقشة الأجهزة، والتطبيقات، والأدوات، والمعدات المركز الثاني بعد مقاطع فيديو القطط من حيث الشعبية على الإنترنت. المصدر: دراستنا المحمية بملكية فكرية مسجلة بشأن الروابط التي نقرنا عليها.

الأدوات المبهرة والعبث بها شعورًا بأنه عمل، ولكنه لا يكون كذلك عادة.

فضلًا عن ذلك، من الأيسر أن تدخل في وضع التركيز التام عندما تستخدم أدوات بسيطة متاحة بسهولة. بهذه الطريقة، عندما يتعطل شيء، أو تنفد بطاريتك، أو تنسى جهازك في المنزل، لن يفوتك شيء.

جاي زي

لقد اكتويت بنار الأدوات المبهرة. في سنة ٢٠٠٦، اكتشفتُ البرنامج الأمثل للإنتاجية، وهو عبارة عن تطبيق بسيط ولكن قوي اسمه «موري» Mori، أتاح لي عددًا لا حصر له من الطرق لتدوين الملاحظات وحفظ الملفات حسب متطلباتي.

لقد ابتهجت بذلك، وقضيت ساعات لا تُعَدّ ولا تحصى في ضبط إعدادات موري على جهاز اللابتوب الخاص بي وتحميل كل مشروعاتي عليه. وكنت محقًّا لأنه كان مثاليًّا. وفي الواقع، أصبح موري امتدادًا لعقلي.

ولكن بعد بضعة شهور، بدأت الأمور تنهار. حدَّثتُ نظام التشغيل على جهاز الكمبيوتر الخاص بي، واكتشفتُ حينئذ أن إعدادات موري غير متوافقة مع النسخة الجديدة. وكلما أردتُ أن أرجع إلى ملاحظاتي في المنزل، أدركت أنني تركتُ جهاز اللابتوب الخاص بي في المكتب. وبعد ذلك، أوقف مطور موري البرنامج تمامًا. حينها فقدت القدرة على التفكير من شدة الغضب.

وهذه مشكلة أخرى ترتبط بالأدوات المبهرة، إنها هشة. فأي شيء من خلل فني إلى نسياني شيء ما يمكن أن يمنعني من الدخول في وضع التركيز التام وقضاء وقت وأنا أعمل على هدفي.

وبعد اختفاء موري، بدأتُ أستخدم أدوات بسيطة ومتاحة بسهولة لأدير عملي مثل ملفات النصوص على جهاز الكمبيوتر، وتطبيق الملاحظات على هاتفي، وأوراق الملاحظات اللاصقة العادية، والأقلام المجانية من الفنادق، وأشياء من هذا القبيل. وبعد أكثر من عشر سنوات، تعمل أدواتي اليومية على خير ما يرام. وكلما حاولت إحدى الأدوات المبهرة الجديدة أن تغريني، أتذكر موري فحسب.

٥٤ ابدأ على الورق

لقد اكتشفنا في سباقات التصميم التي أقمناها أن أداءنا يتحسن كلما أغلقنا أجهزة اللابتوب واستخدمنا الأقلام والأوراق بدلًا منها. وينطبق الشيء ذاته على مشروعاتك الشخصية.

الورق يحسن التركيز، لأنك لا تستطيع أن تضيع الوقت مع الورق لاختيار نوع الخط المثالي أو البحث على الويب بدلًا من العمل على هدفك. كما أن الورق أقل تخويفًا، لأن معظم البرامج مصممة كي توجهك عبر سلسلة من الخطوات تؤدي بك إلى مشروع مكتمل، ولكن الورق يسمح لك بأن تتحسس طريقك لتصل إلى فكرة متماسكة. ويفتح الورق الباب أمام إمكانيات كثيرة، لأنه بينما صمم برنامج وورد ليستوعب سطورًا من النصوص وصمم برنامج باوربوينت ليستوعب الأشكال البيانية والقوائم المكوَّنة من نقاط، يسمح لك الورق بأن تفعل ما تشاء.

وفي المرة القادمة التي تواجه مشقة في الدخول في وضع التركيز التام، ضع جهاز الكمبيوتر أو التابلت جانبًا وأمسِك قلمًا.



حافظ على تركيزك

٥٥. اكتب قائمة «بأسئلة عشوائية»

٥٦. راقِب نَفَسًا من أنفاسك

٥٧. اشعر بالملل

٥٨. اشعر بالارتباك

٥٩. خذ يوم إجازة

٦٠. اعمل بكل جوارحك

إن الدخول في وضع التركيز التام هو نصف المعركة فقط، إذ عليك أن تحافظ على توجيه تركيزك وانتباهك على هدفك. ولا شكَّ في أن التركيز عملٌ شاقٌّ، ولا مفر من أن تغريك إحدى الإلهاءات. وفيما يلي الوسائل المفضلة بالنسبة إلينا للتخلص من هذا الإغراء والتركيز على الأشياء المهمة حقًّا.



٥٥. اكتب قائمة «بأسئلة عشوائية»

من الطبيعي أن تشعر برغبة ملحة في استخدام هاتفك أو متصفحك. وستتساءل إذا كنت قد استلمتَ رسائل جديدة على بريدك الإلكتروني أم لا؟[١] وستنتابك رغبة مُلحة لمعرفة الممثل بطل ذلك الفيلم؟[٢]

وبدلًا من أن تستجيب لكل رغبة، اكتب أسئلتك على ورقة (كم ثمن الجوارب الصوفية على موقع أمازون؟ هل هناك تحديثات على فيسبوك؟). وبهذه الطريقة تستطيع أن تظل في وضع التركيز التام، وأنت تشعر بأمان لأنك تعلم أن هذه الموضوعات الملحة مكتوبة في قائمة لمتابعتها في المستقبل.

٥٦. راقب نفسًا من أنفاسك

انتبه إلى الأحاسيس الجسدية المرتبطة بنَفَس واحدٍ:

١. خذ شهيقًا من أنفك، وراقِب الهواء وهو يملأ صدرك.

٢. أخرج الزفير من فمك، وراقِب جسدك وهو يسترخي.

ويمكنك أن تكرر ذلك إن أردتَ، ولكن نفسًا واحدًا يمكن أن يكون كافيًا ليعيد لك انتباهك. إن مراقبتك لجسدك تسكت الضوضاء التي تدور في عقلك. وحتى التوقف لمدة نفس واحد لا غير يمكن أن يعيد انتباهك حيث تريده، أي على هدفك.

---

(١) نعم، تود ذلك

(٢) كان الممثل بيرس بروسنان.

٥٧. تشعر بالملل

عندما تُحرَم من الإلهاءات، قد تشعر بالملل. ولكن الملل أمر جيد في الواقع، لأنه يمنح ذهنك فرصة ليشرد، وهذا الشرود يوصلك في الغالب إلى أماكن مثيرة للاهتمام. لقد اكتشف الباحثون في جامعتي ولاية بنسلفانيا ووسط لانكشاير - في دراستين منفصلتين - أن الأشخاص الخاضعين للدراسة الذين يشعرون بالملل تمكنوا من حل المشكلات بصورة مبتكرة على نحوٍ أفضلَ من أقرانهم الذين لم يشعروا بالملل.(١) لذلك، في المرة القادمة التي تشعر فيها بأنك تفتقر إلى حافز لبضع دقائق، اجلس في مكانك فحسب. هل تشعر بالملل؟ يا لك من شخص محظوظ.

٥٨. الشعر بالارتباك

الشعور بالارتباك مختلف بعض الشيء عن الشعور بالملل. عندما تشعر بالملل، لا يكون لديك أي شيء تفعله. ولكن عندما تشعر بالارتباك، تعرف بالضبط ما تريد أن تفعله، ولكن عقلك ليس متأكدًا فحسب كيف يتابع العمل. ربما أنت لا تعرف ماذا تريد أن تكتب لاحقًا، أو من أين تبدأ العمل في مشروع جديد.

وأسهل طريقة للخروج من الارتباك هو أن تفعل شيئًا آخر. تحقق من هاتفك، أو اكتب رسالة بريد إلكتروني بسرعة، أو افتح التلفزيون. هذه الأشياء سهلة، ولكنها تقتطع جزءًا من الوقت الذي صنعته

---

(١) في حال كنت تتساءل كيف سبَّب الباحثون الملل للأشخاص الذين أجروا عليهم تجارهم (نحن تساءلنا)، استخدمت جامعة ولاية بنسلفانيا مقاطع فيديو مملة فيها جعلت جامعة وسط لانكشاير المشاركين ينسخون أرقامًا من دليل الهاتف. الباحثون حمقى فعلًا.

لهدفك. وبدلًا من ذلك، استمر في حالة الارتباك، ولا تستلم. حدِّق في الشاشة الفارغة، أو اعمل على الورق، أو تمشَّ، ولكن واصل التركيز على المشروع الموجود بين يديك. وحتى عندما يشعر عقلك الواعي بالإحباط، ثَمَّة جزء هادئ من عقلك يعالج الموقف ويحرز تقدُّمًا. وفي النهاية، ستخرج من حالة الارتباك، وعندئذٍ ستسعَد لأنك لم تستلم.

٥٩. خذ يوما اجازة

إذا جربت هذه الوسائل ولم تتمكن من الدخول في وضع التركيز التام، لا تقسُ على نفسك فقد تكون بحاجة إلى يوم للراحة. فالطاقة – وبالذات الابتكارية – يمكن أن تتذبذب، وفي بعض الأحيان تحتاج إلى وقت لتجديدها. ولا يستطيع معظمنا أن يأخذ يومًا إجازة من العمل وقتما شاء، ولكنك تستطيع أن تسمح لنفسك بأن تخفف عليها. حاول أن تأخذ استراحات حقيقية طوال اليوم (الوسيلة رقم (٨٠)) وتتحول للعمل على هدف ممتع يساعدك على إعادة شحن طاقتك.

٦٠. اعمل بكل جوارحك

نحن نؤمن بالراحة، ولكن هناك بديل لها. وهذه وسيلة مأخوذة من لسان راهب عصري حقيقي:

أتعرف أن علاج الإرهاق ليس بالضرورة الراحة... علاج الإرهاق هو الإخلاص.

- الأخ/ ديفيد ستيندل-راست

حسنًا، لنتحدث الآن عن فكرة الإخلاص هذه. الإخلاص هو التزامٌ كاملٌ دون كبح أيِّ شيءٍ. إنه يعني أن تتحرر من الحذر وتسمح

لنفسك بالاهتمام بعملك، أو علاقتك، أو مشروعك، أو أي شيء آخر... إنه يعني أن تعيش اللحظة بحماس وصدق.

ونحن نؤمن بأن الإخلاص ركنٌ أساسيٌّ في كل شيء تناوله هذا الكتاب من حضور الذهن، إلى الانتباه، وصنع الوقت للأشياء المهمة. ويعتبر تأييد الأخ ديفيد للإخلاص طريقة جدية (بالنسبة إلينا على الأقل) للتعامُل معَ وضع التركيز التام.

وبالطبع، تحظى راحة الجسم والعقل بأهمية بالغة. ولكن إذا كنت تشعر بالإنهاك التام وعدم القدرة على التركيز، يقول الأخ ديفيد إنك لست مضطرًا دائمًا لأن تأخذ استراحة. في بعض الأحيان، إذا عملت بكل جوارحك على المهمة الحالية دون أن تكبح نفسك، قد تجد أن التركيز عليها صار أسهل. وقد تجد أن الطاقة قد عادت بالفعل.

تبدو هذه الفكرة متطرفة، ولكننا شاهدناها تُطبَّق على أرض الواقع. لقد شاهدنا فَرقًا في سباق التصميم تحصل على الفرصة لتعمل بإخلاص - وتركز أخيرًا على مشروع تهتم به حقًّا - فتصبح مفعمة بالطاقة. ونحن أنفسنا شعرنا بذلك.

جايك

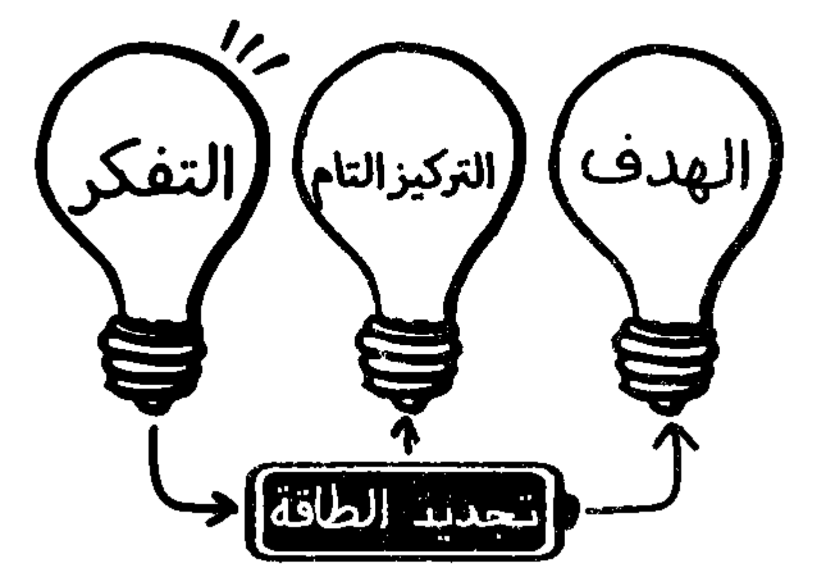
هذا ما شعرتُ به في تلك الأمسية عندما حذفتُ كلَّ شيء من هاتفي. في السابق، كنت أوزع انتباهي بين اللعب مع أولادي والنظر في هاتفي. كنت أكبح نفسي وأوفر طاقتي. ولكن عندما اهتممتُ بأولادي بكل جوارحي وعملت بإخلاص على تجميع سكة القطار الخشبي وأصدرتُ أصوات القطار، زال التعب.

جاي زي

أشعر بهذا في كل مرة أبحِر فيها خارج البلاد. من الممكن أن يكون الإبحار تجربة منهكة حقًّا، لأنك تظل متيقظًا، وتتحرك في مركب يغيِّر مساره باستمرار، وتنام على ورديات تتراوح بين ساعتين إلى ثلاث، ولكنه تجربة تكافئ الإخلاص. فمهما كان شعوري، عندما أتجه نحو البحر، أتقبل التحدي بإخلاص، وحينئذ تزول كل مشاعر الإنهاك، أو الضغط، أو عدم الراحة.

والإخلاص ليس سهلًا. ويزداد صعوبة على وجه الخصوص عندما تستجيب للمؤثرات اللانهائية أو موضة الانشغال. وإذا كنت معتادًا على «أن تظهر بمظهر الشخص المتحفظ»، فقد يستلزم الأمر منك بعض التدريب قبل أن تستطيع أن تسترخي وتسمح لنفسك بالشعور بالحماس مرة أخرى.

ولكن ربما تقابل أكبر عقبة عندما لا تكون مقتنعًا حقًّا بالمهمة التي بين يديك، كأن تعمل في وظيفة لا تصلح لك. وفي الواقع، هذا هو سياق اقتباس الأخ ديفيد، لقد كان ينصح صديقًا منهكًا في العمل بأن يتركه ويركز على شغفه. ونحن لا ننصحك بأن تستقيلَ من وظيفتك، ولكننا نذكِّرك بأن من المهم أن تأخذ زمام المبادرة وتبحث عن لحظات تستطيع أن تشعر فيها بالشغف حيال جهودك. وإذا اخترتَ طرقًا شيقة لتقضي بها وقتك، فلن يكون الإخلاص أمرًا صعبًا بهذا القدر.



أنا أحب أساتذة الجامعة، ولكن كما تعرف... إنهم ينظرون إلى أجسامهم بوصفها نوعًا من أنواع وسائل النقل لعقولهم، أليس كذلك؟

إنهم يعتبرونها وسيلة لإيصال رؤوسهم إلى الاجتماعات

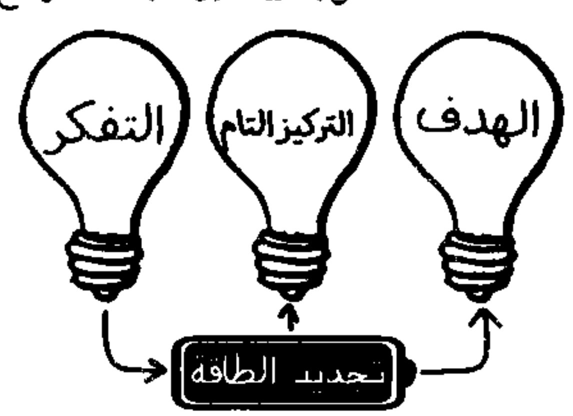
- السير/ كين روبنسون

تحدَّثنا حتى الآن في هذا الكتاب عن طرق صنع الوقت من خلال اختيار ما تريد أن تركز عليه جهودك، وتعديل جدول مواعيدك وأجهزتك، وحجب الإلهاءات لتعزيز الانتباه. ولكن هناك طريقة أخرى أبسط لصنع الوقت. إذا استطعت أن تزيد طاقتك كلَّ يومٍ، ستحوِّل اللحظات التي كان من الممكن أن تفقدها بسبب التعب الذهني والجسدي إلى وقتٍ يمكن استخدامه من أجل أهدافك.

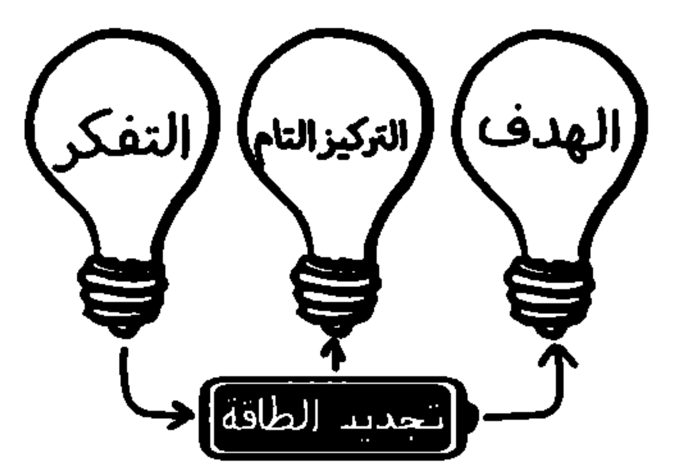
أنتَ أكثر من مجرّد عقلٍ

تخيَّل أن بداخلك بطارية، وكل طاقتك مخزنة في هذه البطارية. ومثلها مثل البطارية الموجودة في هاتفك أو جهاز اللابتوب الخاص بك، يمكن شحنها حتى تصل إلى نسبة ١٠٠٪ أو يمكن ينفد شحنها بالكامل حتى يصل إلى الصفر.

وعندما تفرغ بطاريتك، تشعر بإجهاد تام... تشعر بالاستنزاف بل وربما حتى بالإحباط. وهذا أكثر وقتٍ على الأرجح تكون عُرضةً فيه للإلهاء بسبب المؤثرات اللا نهائية مثل موقع فيسبوك والبريد الإلكتروني. ثم تشعر بشعور أسوأ لأنك مُتعَب ومنزعج من نفسك بسبب إضاعة الوقت. هذه حالك عندما تصل بطاريتك إلى نسبة ٠٪. الوضع مقرف.



والآن تخيل كيف ستشعر عندما تكون بطاريتك ممتلئة. ستشع بالطاقة والسعادة والثقة، وستشعر أنك مرتاح جدًّا وعقلك صافٍ وجسدك متيقظ ونابض بالحياة. أنت مستعد الآن لتولي أي مشروع، وأنت لست مستعدًا فقط بل متشوقًا أيضًا. هل يمكنك أن تتصور هذا الشعور؟ جميل جدًّا، أليس كذلك؟ هذه حالك عندما تصل بطاريتك إلى نسبة ١٠٠٪.



إن اختيار هدف والدخول في وضع التركيز التام هما جوهر نظام «اصنع وقتك»، ولكن الخلطة السرية هي تجديد الطاقة. لدينا فرضية بسيطة في هذا الشأن: إذا كان لديك طاقة، سيسهل عليك أن تحافظ على تركيزك وأولوياتك وتتجنب الاستجابة للإلهاءات وطلبات الآخرين. فبوجود بطارية مشحونة بالكامل، تتوفر لديك القوة لتكون حاضرًا، وتفكر بوضوح، وتقضي وقتك في فعل الأشياء المهمة، ولا تتصرف بشكل افتراضي مع ما هو موجود أمامك.

ولتحصل على الطاقة اللازمة لتحافظ على عقل قادر على التركيز والأداء العالي، عليك أن تهتم بجسمك. ويعرف الجميع بالطبع أن عقولنا، وأجسامنا مرتبطان ببعضهما. ولكن هذه الأيام، من السهل أن تشعر بأن عقلك هو الجزء الوحيد المهم. فعندما نجلس في غرفة اجتماعات، أو نقود سيارة، أو نستخدم جهاز الكمبيوتر، أو نثرثر على الهاتف، نعيش في عقولنا. ولا شكَّ في أن أصابعنا تضغط على الأزرار وأجسامنا تبقينا جالسين على الكراسي، ولكن في معظم الأحيان يكون

الجسم مجرد عجلة سكوتر فاخرة للعقل، وبعبارة أخرى نوع فعال ولكنه غريبٌ من وسائل النقل.

وهذا التصوُّر للعقل والجسم بوصفهما كيانين منفصلين تمامًا يُغرَس فينا في وقتٍ مبكرٍ من حياتنا ويتعزز في معظم الأحيان. ففي فترة الصبا (نشأ جايك في ريف ولاية واشنطن فيما نشأ جاي زي في ريف ولاية ويسكونسن)، كنا نمرن عقولنا بالرياضيات، واللغة الإنجليزية، والدراسات الاجتماعية فيما كنا نمرن أجسامنا في حصة الألعاب الرياضية وداخل الفِرَق الرياضية. إنهما عالمان منفصلان، العقل هنا والجسم هناك.

وفي الكلية، كان على عقولنا أن تبذل جهدًا أكبر، ولم تعد التمارين الرياضية من متطلبات الدراسة. وعندما حصلنا على وظائف مكتبية تحتاج إلى تفرغ كامل، ظلَّت عقولنا أكثر انشغالًا، وامتلأت جداول مواعيدنا أكثر، وأصبح الاعتناء بأجسامنا أقلّ ملاءمة لنا. لذلك فعلنا كما يفعل معظم الناس، وجربنا كل أداة أو حيلة في متناول أيدينا لنزيد فعالية عقولنا فيما وضعنا أجسامنا على الهامش. إنهما عالمان منفصلان، العقل هنا والجسم في مكان بعيد هناك.

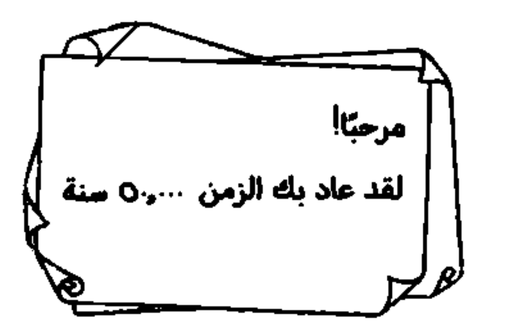
تفترض الإعدادات الافتراضية لعالم اليوم أن العقل هو الذي يقود الأوتوبيس، ولكن الأمور لا تجري هكذا في الواقع. عندما تهمل الاعتناء بجسمك، لا يستطيع عقلك أن يؤدي وظيفته. إذا شعرت مرة بالخمول وفقدان الحماس بعد وجبة غداء دسمة أو شعرت بأنك مفعم بالنشاط وصافي الذهن بعد ممارسة التمارين الرياضية، ستعرف ما نقصده. **إذا أردتَ طاقة لعقلك، عليك أن تعتني بجسمك.**

ولكن كيف؟ هناك مئات الملايين من الدراسات العلمية، والكتب، ومنشورات المدونات، وضيوف البرامج الحوارية مستعدون أن يرشدوك كيف تزيد طاقتك. وبصراحة، من الممكن أن يثير ذلك قدرًا كبيرًا من الحيرة. فهل ينبغي عليك أن تنام عدد ساعات أكثر أم أن تمرن نفسك على النوم لساعاتٍ أقل؟ وهل تمارين الأيروبيك هي الأفضل أم تمارين القوة؟ وعندما يتغير إجماع الأوساط العلمية في النهاية – مثلما تحول من التحذير من تناول الدهون إلى النصح بتناولها – ما الذي ينبغي أن تفعله؟

لقد قضينا سنواتٍ نحاول أن نفهم كل هذه النصائح، باحثين بشكل خاص عن أفضل الطرق لبناء الطاقة كي نزوِّد عقولنا بالوقود في مسعانا لصنع مزيد من الوقت. وفي النهاية، أدركنا أن ٩٩٪ مما تحتاج أن تعرفه بشأن زيادة مستوى الطاقة موجود في تاريخ البشرية. كل ما عليك أن تفعله هو أن تسافر إلى الماضي لتفهمه.

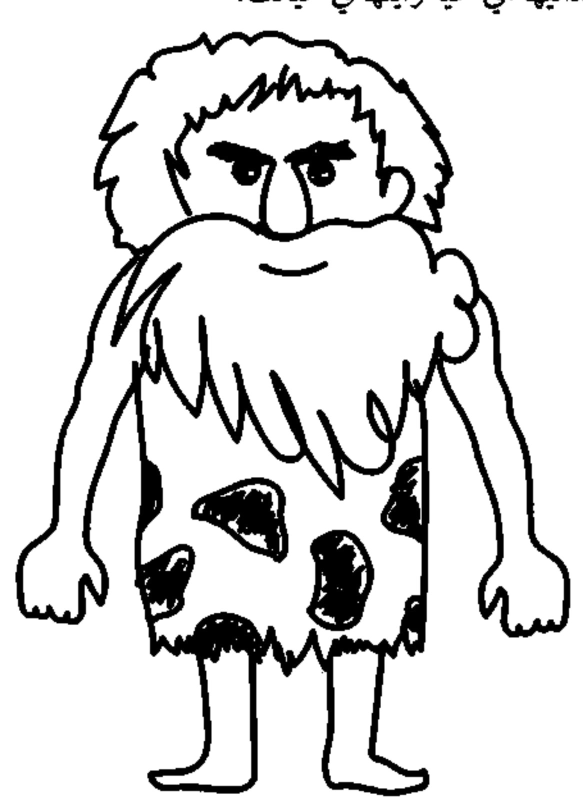
لقد استيقظت على صوت نمر بأنياب كالسيوف

تشعر بأنك هائم، فتفرك عينيك وتتمطى. أنت مستلقٍ على العشب على أطراف غابة كثيفة، وضوء الفجر الباهت يتسرب من بين الأشجار. وبجانبك الملاحظة التالية:



معدتك تصدر أصواتًا، وعقلك مشوَّش. أنت بحاجة فعلًا إلى كوب كابتشينو وقطعة كرواسون، ولكن إيطاليا وفرنسا لن يظهرا إلا بعد ملايين السنين. ويتردد عبر التلال صدى صوت النمر مرة أخرى. وتقرِّر أن اليوم سيكون سيئًا.

ولكن... اليوم لن يكون سيئًا كما ظننت. في البداية تقابل صائدًا وجامع ثمار محليًّا اسمه أورك. يبدو أورك مثل رجل الكهف النمطي الموجود في مخيلتك، يرتدي رداءً مصنوعًا من شعر الأسد الجبلي ولديه لحية لا تدانيها أي لحية رأيتها في حياتك.



يفزع أورك عندما يراك. ويقف في مكانه ملوحًا بفأسه الحجري. ولكن بمجرد أن يمعن النظر في ملابسك وقصَّة شعرك السخيفتين، يدرك أنك لا تمثِّل أي خطر حقيقي بالنسبة إليه. ويضحك أورك، وتبتسم أنت، وهكذا يذوب الجليد بينكما.

بالرغم من سلوكيات أورك الخشنة وردائه المصنوع من شعر الأسد الجبلي الذي يحتاج إلى تنظيف جيد، يتضح لك أنه شخص لطيف جدًّا. ويعرِّفك على قبيلته من الصيادين وجامعي الثمار، الذين يصطحبونك معهم في رحلة لقطف التوت. وتغطي الرحلة أميالًا من الأراضي، وبحلول موعد غروب الشمس، تشعر بالإنهاك. وتشاركهم عشاء مكوَّنًا من لحم غزال، ثم تتغطى بجلد الماموث الكثيف الجميل، وتحدق في النجوم، وتغطّ في أفضل نومة نمتها ليلًا منذ سنوات.

وخلال الأسابيع القليلة القادمة، يعلِّمك الصيادون وجامعو الثمار بعض الأساسيات مثل: كيفية صنع فأسك الحجري، وتحديد النباتات السامة، والتلويح بيديك لتوجه الغزلان ناحية رماة الرماح. وكل يوم تمشي أميالًا. وكل يوم يتوفر لديك الكثير من الوقت لتسترخي، أو تأكل وجبة مع الآخرين، أو تقضي بعض الوقت وحدك تشحذ رمحًا أو تحلم أحلامَ يقظةٍ لا غير. ويزداد جسمك قوةً فيما يزداد عقلك استرخاءً. وفي إحدى الأمسيات، وبينما أنت والقبيلة تخيمون في كهف كبير جميل، يأتيك الإلهام فتقول لهم: «يا جماعة! يبدو هذا الحائط مكانًا رائعًا لرسم بعض الرسومات عليه. من سيشاركني الرسم؟» وبالطبع لن يجيبك أحدٌ لأنهم لا يتحدثون لغتك، ولكنك لا تهتم بذلك، لأنك تخبر نفسك على الدوام أنك ستتعلم الرسم يومًا ما، وغدًا ستصنع وقتًا لتبدأ.

مرحبًا بك مرة أخرى في القرن الحادي والعشرين. لا تقلق هذا ليس ترويجًا لنظام «باليو» الغذائي، أو لاتباع حمية تقتصر على تناول الكاجو فقط، أو للهرولة حافي القدمين دون ارتداء شيء سوى جلد ظبي يحميك من الظواهر الجوية. لقد عرَّفناك على «أورك» لسبب مهم؛ نحن نعتقد أننا نستطيع أن نتعلم الكثير عن أجسامنا وعقولنا على حد سواء، من إنسان ما قبل التاريخ. ففي الوقت الذي يبدو فيه العالم المعاصر مجنونًا، من المفيد أن نتذكر أن الإنسان العاقل homo sapiens تطور ليصبح صيادًا وجامع ثمار، لا ليصبح ناقرًا على الشاشات وكاتبًا في مكتب.

لقد كان إنسان ما قبل التاريخ يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة وينتظر في الغالب طوال اليوم (أو أكثر) ليتناول وجبة حقيقية. ومثلت الحركة الدائمة القاعدة. تخلل المشي، والجري، وحمل الأشياء فترات قصيرة من المجهود المكثَّف. ومع ذلك، كان لديه الكثير من الوقت للتسلية والعائلة، إذ تشير تقديرات علماء الأنثروبولوجيا إلى أن الإنسان القديم «عمِل» ثلاثين ساعة فقط في الأسبوع. وعاش وعمل في مجتمعات مترابطة كان الاتصال المباشر فيها هو الخيار الوحيد. وبالطبع، كان ينال قسطًا وفيرًا من النوم، ويذهب إلى الفراش عندما يحل الظلام ويستيقظ مع شروق الشمس.

نحن خَلَف هؤلاء البشر القدامى، ولكن نوعنا لم يتطور بالسرعة نفسها التي تطور بها العالم المحيط بنا. ويعني هذا أننا ما زلنا معتادين على أسلوب الحياة المعتمد على الحركة الدائمة، والوجبات المتنوعة والمتباعدة نسبيًّا، والهدوء الوفير، وكثرة الاتصال المباشر، والنوم المريح

المتناسب مع إيقاع اليوم. غير أن الإعدادات الافتراضية لعالمنا المعاصر - رغم جماله - مضبوطة على أسلوب حياة مختلف تمامًا. إن الإعداد الافتراضي للنشاط البدني هو الجلوس، والإعداد الافتراضي للتفاعُل البشري هو الشاشات، والطعام يأتي مغلفًا في بلاستيك، والنوم يُحشَر في الغالب في أيامنا بوصفه شيئًا ثانويًا. كيف وصلنا إلى هذه الحال؟

أسلوب الحياة المعاصر وليد الصدفة

ظهر الإنسان العاقل في قارة أفريقيا قبل ٢٠٠,٠٠٠ سنة تقريبًا. وخلال المائة وثماني وثمانين سنة التالية، كان الناس كلُّهم يحملون المسمى الوظيفي نفسه - صياد وجامع ثمار - وكانت أيامنا كأيام أورك. ثم قبل نحو ١٢,٠٠٠ سنة، بدأ البشر يعملون بالزراعة، وترك معظمنا حياة الترحال ليستقر في القرى والبلدات الصغيرة. (اسم الثورة الزراعية يجعل الأمر يبدو وكأنه فكرة عبقرية، ولكن التحول حدثَ على الأرجح بالصدفة وبالتدريج على مدى عدة أجيال.) ومقارنة بحياة الصياد وجامع الثمار، بدت الأعمال الزراعية والحياة القروية سيئة. وصار وقت الفراغ نادرًا فيما ارتفعت معدلات العنف والأمراض ارتفاعًا مذهلًا. لسوء الحظ، لم يعد هناك مجال للعودة.(١)

لقد واصلنا السير قدمًا. وعلى مدى القرون، تحولنا من استخدام الخشب إلى الوقود الأحفوري. وبرعنا في استخدام البخار والكهرباء. وخلال القرنين الأخيرين، صارت الأوضاع جنونية. أنشأنا المصانع، واخترعنا التلفزيون ثم أصبحنا مهووسين به، حتى إننا غيرنا مواعيد

---

(١) انظر كتاب يوفال نواه بعنوان «العاقل» للاطلاع على الحكاية المذهلة لطبيعة الثورة الزراعية التي حدثت بالصدفة وتبعاتها غير المقصودة (والتي لا يمكن التراجع عنها).

نومنا لتستوعب مشاهدة التلفزيون يوميًا. واخترعنا جهاز الكمبيوتر المنزلي، والإنترنت، والهاتف الذكي. وفي كل مرة، كنا نجعل الاختراع الجديد محور حياتنا. وفي كل مرة، لم يعد هناك مجال للعودة.

آخر ٢٠٠,٠٠٠ سنة
لم يتغير شيء، ثم تغير كل شيء فجأة

ظهر الإنسان العاقل
قبل ٢٠٠,٠٠٠ سنة

الزراعة
قبل ١٢,٠٠٠ سنة

الأعمال المكتبية
المصانع
الإنترنت
السيارات
البريد الإلكتروني
التلفزيون
مشروب الفرابوتشينو
سناب تشات

إن عالم اليوم ليس مدينة فاضلة خطَّط لها عباقرة. لقد تشكَّل بالصدفة البحتة بواسطة التكنولوجيات التي استمرت على مدى القرون، والعقود، والسنين القليلة الماضية. لقد خُلقنا لعالم، ولكننا نعيش في عالم آخر.

وتحت ساعاتنا الذَّكية، وقصات شعرنا المنمقة، وبنطلونات الجينز المصنوعة في مصانع حسب تصاميم المصممين العالميين، نحن جميعًا أورك. ولكن كيف يمكننا أن نزوِّد عقولنا وأجسامنا المشابهة لعقل رجل الكهف وجسمه بالوقود الذي تحتاجه لتقوم بالأعمال المعاصرة؟ وفي بحر النصائح المحيِّرة، والغامرة، والمتضاربة أحيانًا التي يسديها لنا العلماء، وكبار مختصي الصحة، ومؤلفو كتب المساعدة الذاتية (إحم إحم)، سيكون أورك هو منارتك. فمن خلال العيش مثل أورك، ستعود إلى الأساسيات وستقترب أكثر قليلًا من أسلوب الحياة الذي تطور البشر من أجله، ولكن دون أن تخسر كل شيء رائع في عالمنا المعاصر.

لا تفهمنا خطأ، فليس كل ما في حقبة قبل التاريخ مرحًا ولعبًا. فمثلًا لم يتمكن أورك من الحصول على أي مضادات حيوية أو شوكولاتة، وكان ينظف أسنانه بعصا. ولكن إذا اتبعت بضعة أنشطة صغيرة مما كان يتبعها أورك، تستطيع أن تحصل على أفضل ما في القرن الحادي والعشرين، وأفضل ما في الإنسان العاقل القديم.

تصرف كرجل الكهف لتبني طاقة

تمثل فكرة العودة إلى الأساسيات فرصة كبيرة. بما أن الحياة اليوم غير متوافقة على الإطلاق مع أجسام الصيادين وجامعي الثمار من أمثالنا، هناك هامش ضخم للتحسين. وهناك وسائل تحقق أعلى العوائد وتؤدي فيها أصغر التحولات إلى أكبر الفوائد. وتستند هذه الوسائل إلى المبادئ الآتية:

١. لا تتوقف عن الحركة

كان أورك يمشي، ويحمل الأشياء ويرفعها، ويعمل باستمرار. وتؤدي أجسامنا وعقولنا أفضل أداء عندما نتحرك. ولتشحن بطاريتك، لا داعي لأن تتدرب من أجل المشاركة في ماراثون أو أن تذهب إلى مخيم عسكري قبل الفجر. إذ تستطيع جلسة تدريب لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة أن تحسن أداء العقل، وتقلل التوتر، وتحسن المزاج، وتيسر النوم الجيد، وتوفر قدرًا أكبر من الطاقة لليوم التالي. وهذه بلا شك حلقة لطيفة جدًّا من الاستجابة الإيجابية. وسنقترح وسائل كثيرة تضيف قدرًا أكبر من الحركة إلى يومك.

٢. تناول طعامًا حقيقيًا

كان أورك يتناول ما يستطيع أن يجده ويلتقطه من خضروات، وفواكه، ومكسرات، وحيوانات. واليوم، نحن محاطون بالأطعمة المختَرَعة والمصنعة. ولن نطلب منك أن تغيِّر نظامك الغذائي بالكامل، ولكن سنقترح عليك بعض الوسائل لتحول إعداداتك الافتراضية بعيدًا عن الطعام الزائف وتوجهها نحو الأكل مثل أورك.

٣. استخدم الكافيين الاستخدام الأمثل

حسنًا، نحن نعرف أن المقاهي كانت نادرةً في فترات ما قبل التاريخ. ولكن بما أننا نتحدث عن موضوع عقلك وجسمك، فلا بُدَّ أن نتحدث عن مادة الكافيين، لأنها مكان سهل جدًّا لتحسن فيه مستوى طاقتك.

٤. اخرج خارج نطاق التغطية

في عالم أورك، لم يكن يحدث شيء تقريبًا. وباستثناء المواجهات الموسمية مع أفيال الماستودون، لم تكن هناك أخبار عاجلة. وكان الهدوء هو القاعدة، وتطوَّر البشر لا ليحتملوا الصمت فحسب بل ليستخدموه في التفكير المثمر أو العمل المركز. وتشكل الضوضاء والإلهاءات المستمرة السائدة في عالم اليوم كارثة لطاقتك وانتباهك. وسنبين لك طُرقًا سهلة تمنحك لحظات من الهدوء، كأخذ استراحة بدون شاشات وترك سماعة الرأس في المنزل.

٥. اجعل الأمر شخصيًا

كان أورك كائنًا اجتماعيًّا يتفاعل مع أصدقائه وجهًا لوجهٍ. واليوم، تتم تفاعلاتنا في معظم الأحيان من شاشة إلى شاشة، ولكن يمكنك أن تتفاعل مع الناس بالطريقة القديمة بأن تجد أشخاصًا يشحنون

بطاريتك وتلتقي بهم شخصيًا. إنها وسيلة سهلة من العصر الحجري تحسّن مزاجك.

٦. نَم في كهف

وفقًا لدراسة أجرتها جامعة ميشيجان في سنة ٢٠١٦، يقضي الأمريكيون نحو ٨ ساعات في السرير كلَّ ليلة، وكذلك الحال بالنسبة إلى البريطانيين، والفرنسيين، والكنديين. ولكن على الرغم مما يبدو وكأنه عددٌ جيدٌ من ساعات النوم، ما زال معظمنا لا يحصل على قدر كافٍ من النوم. لا يهم، لأن جودة النوم أهم من عدد ساعاته، وعالمنا مليء بالحواجز التي تعوق النوم الجيد من الشاشات إلى جداول المواعيد إلى الكافيين. لقد كانت أمسيات أورك تسير بإيقاع متوقع. فقد كان ينام في الظلام ولم يحدث قط أن ظلَّ مستيقظًا لأنه تضايق مما قرأه على البريد الإلكتروني. سنشرح لك كيف تحذو حذو أورك لترتاح بشكلٍ أفضل، وتشعر بشعور أفضل، وتفكر بشكل أفضل.

اسمع، نحن نفهم أن نصائح من قبيل تريَّض أكثر، وكل أكلًا صحيًّا، وعش كرجل كهف يسهل إسداؤها ويصعب تطبيقها على أرض الواقع. لذلك، بدلًا من مناقشة فلسفات عالية المستوى، نحن على وشك أن نتحدث بشكل أكثر تحديدًا عن كيفية تطبيق هذه الأفكار على أرض الواقع خطوة بخطوة. والآن، لنوصل الكهرباء ونشحن تلك البطارية.



لا تتوقف عن الحركة

٦١. تمرّن كلّ يوم (ولكن لا تكن بطلًا)

٦٢. استخدم الرصيف بكثرة

٦٣. لا تُرِح نفسك

٦٤. خصّص وقتًا لتمارين قصيرة للغاية

ما تفعله كل يوم أهم مما تفعله مرة واحدة بين الحين والآخر

- جريتشن روبين[١]

إن تحريك جسمك هو أفضل طريقة لشحن بطاريتك. ولكنك لا تحتاج إلى تمارين رياضية معقدة ومطولة. فلسفتنا بسيطة في هذا الصدد:

تمرن نحو عشرين دقيقة...

بينت البحوث أن أهم فوائد إدراكية، وصحية، ومزاجية للتمارين الرياضية يمكن الحصول عليها خلال عشرين دقيقة فقط.

... كل يوم...

تستمر زيادة الطاقة وتحسُّن المزاج الناتجان عن التمارين الرياضية يومًا تقريبًا، لذلك لكي تشعر بارتياحٍ كلَّ يومٍ، تمرَّن كلَّ يومٍ. وبالإضافة إلى ذلك، تعتبر المحافظة على العادات اليومية أسهل من المحافظة على العادات التي نمارسها أحيانًا.[٢]

...(وأثنِ على نفسك قليلًا).

لا توتِّر نفسك بشأن تحقيق الكمال. إذا لم تتمكن من ممارسة التمارين الرياضية سوى أربعة أيام من أصل سبعة هذا الأسبوع، تذكَّر أن أربعة أفضل من ثلاثة. وإذا لم تشعر برغبة في ممارسة الرياضة لنحو

(١) ملاحظة من المترجمة: مؤلفة ومدونة أمريكية.

(٢) نعم، نعرف أنك بحاجة إلى أيام للراحة. ولكن إذا كان هذا هدفك كلَّ يوم، فمن المرجح أنك ستحصل على بعض أيام للراحة بالصدفة بسبب جدول المواعيد، أو الطقس، أو غيرها من الأسباب. وحتى في يوم الراحة، تستطيع على الأرجح أن تتمشى.

عشرين دقيقة اليوم، تمشَّ لمدة عشر دقائق. في بعض الأحيان يتحول المشي أو الجري أو السباحة لمدة عشر دقائق إلى عشرين دقيقة أو أطول لأنها تمنحك شعورًا رائعًا، لذلك لن ترغب في التوقف بمجرد أن تبدأ في الحركة. وفي أوقات أخرى، ستلتزم بالدقائق العشر، وهذا أمرٌ جيدٌ أيضًا. فالعشرة أفضل من الصفر، وستظل طاقتك تزيد أيضًا.[١]

وفضلًا عن ذلك، إن مجرد ارتداء ملابس التمرين والخروج إلى الشارع سيقوي العادة، مما سيسهل عليك تحفيز نفسك لممارسة التمارين الرياضية لفترات أطول في المستقبل.

ويتطلب منهج «هذا كافٍ» إجراء تحوُّل في طريقة التفكير، لأن معظمنا لديه أفكار مسبقة بشأن حقيقة التمارين الرياضية. وفي كثير من الأحيان، ترتبط هذه الأفكار بغرورنا. وسواء كنا نعتبر أنفسنا لاعبي كرة سلة، أو متسلقي صخور، أو ممارسي يوجا، أو عدَّائين، أو دراجين، أو سبَّاحين، أو غير ذلك، يتحيز الكثير منَّا للأنشطة التي نعتبرها «تمارين حقيقية». ولا نحتسب أي شيء آخر أقل من ذلك حتى إن كان «التمرين الحقيقي» المثالي لا يتناسب مع حيواتنا بشكل جيد جدًّا.

وتشجع الثقافة المعاصرة هذه التوقعات غير الواقعية بشأن التمارين

---

(١) البحوث الخاصة بالتمارين الخفيفة والدماغ مذهلة للغاية. على سبيل المثال، في سنة ٢٠١٦ أوضحت دراسة أجرتها جامعة رادبود الهولندية أن التمارين تعزز الذاكرة قصيرة المدى، حتى إذا كانت المعلومات المستدعَاة قد اكتُسِبت قبل ساعات من ممارسة المشاركين للتمارين. وفي سنة ٢٠١٧، أظهرت دراسة أجرتها جامعة كونيتيكت أن النشاط البدني الخفيف (مثل المشي) يعزز السلامة النفسية، فيما لم يكن للنشاط العنيف أي أثر إيجابي أو سلبي. وهناك على ما يبدو كم لا حصر له من هذا النوع من الدراسات. ولإلقاء نظرة عميقة (وممتعة جدًّا) على تأثير الجرعات الصغيرة المنتظمة من التمارين على دماغك، اقرأ كتاب «جون مدينة» بعنوان «قواعد الدماغ».

الرياضية. إذ تحثك شركات الأحذية على أن تفعل أكثر، وأسرع، وأفضل. وتمتلئ عناوين المجلات بالطرق الجديدة لنحت عضلات بطنك ونسف عضلات وسطك. ويتباهى الناس بالعدو في سباقات الماراثون من خلال وضع ملصقات على سياراتهم تبين المسافات التي عدوها مثل ملصق «٢٦,٢» ميلًا. ولكيلا يتفوق عليهم أحدٌ، يضع العدَّاؤون الذي يركضون في سباقات الماراثون الطويلة ملصقات «٥٠» و«١٠٠» ميل ليظهروا لأولئك العدَّائين العاديين الضعفاء من هم الأقوى.

وكيف من المفترض أن نشعر نحن الأشخاص العاديين؟ ألا يُحتسَب التمرين إلا إذا تدربنا للمشاركة في سباق رباعي للمسافات الطويلة أو سحبنا شاحنة تضم ١٨ عجلة بسلسلة مثبتة بين أسناننا؟ الإجابة هي: لا. كلُّ ما عليك هو أن تتمنى لأولئك المشاركين في سباقات الماراثون الطويلة، التوفيقَ، ثم تتجاهلهم. تمرَّن لفتراتٍ قصيرةٍ كلَّ يوم، أو كلما استطعت كلَّ يومٍ.

إن التحول إلى التمارين اليومية القابلة للأداء قد يعني التخلي عن التباهي. وقد يعني أيضًا التخلي عن النشاط المثالي لصالح التمارين الرياضية التي تستطيع أن تمارسها فعليًّا باستمرار. إن إجراء هذا التحول الذهني أمرٌ صعبٌ. ولا نستطيع أن نقوم به نيابة عنك، ولكننا نستطيع أن نعطيك الإذن بالتالي: لا بأس في ألا تكون مثاليًا، لأن هناك جوانب كثيرة فيك أكثر من التمارين التي تؤديها.

جايك

كنت أفكر في نفسي بوصفي «لاعب كرة سلة جادًا». وفي ذهني، لم أكن أعتبر نفسي قد تمرنت تمرينًا حقيقيًّا ما لم ألعب ثلاث ساعات

من كرة السلة أربعة أيام في الأسبوع. ولكن مع وجود أطفال والعمل في وظيفة، لم أتمكَّن من المداومة على هذا الكَمّ من التمارين. وكنت أندفع أحيانًا فجأةً وألعب كرة السلة بكل طاقتي لعدة ساعاتٍ ولعدة أيام متتالية، مما يرهقني، ويجعلني ألحِق بنفسي إصابات في معظم الأحيان، ويتسبب في تخلُّفي عن أداء العمل. ويتبع ذلك أسابيع أو شهور من عدم ممارسة أي تمارين والشعور القاتل بالذنب. فإما أن أحصل على كل شيء أو لا أحصل على شيء.

وما زلت أتذكَّر اللحظة التي غيَّرت فيها الطريقة التي أفكر فيها بالتمارين الرياضية. كنت قد عدتُ للتو إلى المكتب بعد ثلاث ساعات من لعب كرة السلة. وكنت أعرج على كاحل ملتوٍ وانهرت جالسًا على مكتبي، وشعرت بأنني مستنزف جسديًّا وذهنيًّا. ولم تكن لدي طاقة للعمل، وبدا لي أن فأرة الكمبيوتر تزن ١٠٠ كيلوجرام.

حينئذٍ ومضت في ذهني رؤية حول شعوري في اليوم السابق عندما هرولت عشر دقائق في الحي وأنا أدفع ابني الصغير في عربته حتى يتنسم بعض الهواء النقي. كان نوعًا من التمرين الخفيف لم يعتبره غروري الرياضي كافيًا، هذا النوع من التمرين البسيط لا «يُحتسب». ولكن في اليوم الذي هرولت فيه، وصلت إلى عملي وأنا مفعم بالطاقة، وحافظت على تركيزي عدة ساعات، وانتهيت من مشروع تصميم مهم.

لقد قلت لنفسي: «يا إلهي! عليَّ أن أغيِّر منهجي». لا شكَّ في أن كرة السلة كانت ممتعة ومثلت تمرينًا جيدًا، ولكنني كنت أبالغ كثيرًا

في كل مرة ألعبها، وكانت تلك وصفة للإرهاق والإصابات. في تلك اللحظة، قررتُ أن أخفض حاجز تماريني الرياضية وأثني على نفسي عندما أؤدي أي قدر من التمارين، مهما كان صغيرًا. وعندما أعجز عن لعب كرة السلة (أو ينبغي عليّ ألا أفعل ذلك) - وكانت الحال كذلك في معظم الأيام - كنت أجري. وعندما أعجز عن الجري، لا يهم، كنت أمشي.

وتتوافق تجربتي التي قصصتها عليك هذه مع العلم. أنا أشعر بارتياح أكثر في الأيام التي أتمرن فيها قليلًا، وأشعر أنني أقل توترًا، وأكثر طاقة، وأسعد عمومًا. وعلى عكس الجهود البطولية، فهذا الروتين المكون من تمارين يومية بالقدر الصحيح يمكن المداومة عليه. وأصبح الجري أو المشي عادة حقيقية، وفي النهاية أصبح تصرفًا تلقائيًّا. وما زلتُ ألعب كرة السلة بين الفينة والأخرى، ولكنها لم تعد التمرين الوحيد الذي يُحتسب بالنسبة إليَّ. وبإعطاء نفسي الإذن للقيام بمجهود قليل كل يوم، صرت أسعد كثيرًا.

١١. استخدم الرصيف بكثرة

لقد وُلدنا لنمشي. وفي تاريخ تطوُّر البشر، ظهرت قدرتنا على المشي منتصبين على قدمين قبل عقولنا المفكرة الكبيرة. ولكن في العالم المعاصر، أصبح إعدادنا الافتراضي هو وسائل النقل المزودة بمحركات. إذ يستطيع معظمنا أن يذهب أينما شاء بالسيارة، أو الأوتوبيس، أو القطار. وبما أن هذا الإعداد الافتراضي يسهل علينا ألا نمشي، فإنه يسلب منا فرصة عظيمة لتجديد الطاقة.

وبعبارة أخرى: المشي مفيد جدًّا جدًّا لك. لقد أوضحت تقارير صدرت عن جامعة هارفرد ومستشفى مايو كلينك (من بين جهات أخرى) أن المشي يساعدك على خسارة الوزن، وتجنب أمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان، وخفض ضغط الدم، وتقوية العظام، وتحسين المزاج من خلال إطلاق الإندورفينات المسكِّنة للألم. ويعتبر المشي في الواقع دواءً عجيبًا.

ويساعدك المشي على أن تصنع وقتًا تستطيع أن تستغله في التفكير، أو أحلام اليقظة، أو التأمُّل. في أحيانٍ كثيرة، يستغل جاي زي وقت المشي ليخطِّط لهدفه ويفكِّر فيه. ويبدأ أحيانًا في صياغة مسودة فصل جديد، أو منشور في مدوَّنة، أو قِصَّة في رأسه. ولا مانع من أن يكون المشي وقتًا للاسترخاء، إذ يمكنك أن تستمع إلى بودكاست أو كتابٍ مسموعٍ وأنت تتمشى. بل ويمكنك حتى أن تتحدث في الهاتف. (يعتمد هذا على المكان الذي تمشي فيه، فقد يكون مزعجًا جدًّا بحيث لا تتمكن من إقامة حوارات جادة، ولكن الاتصال بوالدتك لإلقاء التحية عليها سيكون ملائمًا في هذه الحالة.)

ولا ينبغي أن يتحول المشي اليومي إلى «شيء إضافي عليك أن تفعله». جرِّب أن تمشي بدلًا من أن تستخدم وسيلة المواصلات المعتادة التي تركبها. وإذا كانت المسافة بعيدة جدًّا، يمكنك أن تمشي جزءًا منها. ويمكنك أن تنزل من الأوتوبيس أو القطار قبل محطة من وجهتك النهائية وتكمل المسافة المتبقية سيرًا على الأقدام. وفي المرة القادمة التي تقود فيها سيارتك إلى مكان به موقف سيارات كبير، لا تبحث عن المكان المثالي واركن سيارتك بعيدًا. وإذا غيرتَ الإعداد الافتراضي من

«اركب إن أمكن» إلى «امشِ إن أمكن»، سترى فرصًا في كل مكان.

وفي المجمل، قد يكون المشي أبسط شكل من أشكال التمارين في العالم وأكثرها راحة، ولكن رغم سهولته، فهو يضيف شحنة قوية إلى بطاريتك. وإذا أعدنا صياغة كلمات أغنية نانسي سيناترا، فإن قدميك قد خُلقتا للمشي، وهذا ما ينبغي أن تفعلاه.

جاي زي

في سنة ٢٠١٣، نُقل مكتبي من الضواحي إلى المدينة، على بُعدِ ٣ كيلومترات تقريبًا من منزلي. لذلك، قررت أن أبدأ في الذهاب إلى العمل سيرًا على الأقدام، ولمَ لا؟ فالجو جميل جدًا في سان فرانسيسكو، والأوتوبيس مزدحم، ولم أكن مستعدًا على الإطلاق لأن أدفع تكلفة ركن السيارة وسط المدينة.

وعندما أصبح المشيء جزءًا من روتيني، لاحظتُ شيئًا أثار دهشتي، لقد شعرتُ وكأن لدي وقتًا أكثر عندما أذهب إلى العمل سيرًا على الأقدام. ومن الناحية الفنية، يستغرق المشي وقتًا أطول من ركوب الأوتوبيس أو قيادة السيارة. ولكنني لم أشعر كذلك، لأن المشي أوجَد لي وقتًا أستطيع أن أستغله في التفكير أو العمل الذهني على هدفي.

٦٣. لا تُرح نفسك

حسنًا، نحن نعرف أن المشي إلى أي مكانٍ - كما نصحناك أن تفعل في الوسيلة السابقة - غير مريح بعض الشيء. ولكن هذا مقصود.

نحن نعتقد أن اختيار أمر غير مريح هو طريقة رائعة لإيجاد الفرص للتمرين خارج صالة الجيم. وكل ما تحتاجه فقط هو أن تتوفر لديك الرغبة لإعادة ضبط إعدادك الافتراضي من «مريح» إلى «مجدِّد للطاقة» على النحو الآتي:

١. اطبخ وجبة العشاء

إن حمل أكياس البقالة، والحركة في المطبخ، وحمل الأشياء، والتقطيع، والتقليب، كل هذه الأشياء تتطلب منك أن تحرِّك جسمك. وبالنسبة إلى البعض، يساعدهم الطبخ على التأمل، إنه طريقة رائعة لتصنع وقتًا للتفكير أو التفكر. وبالنسبة إلى آخرين، هذا أمر ممتع حقًّا وعذر لقضاء الوقت وجهًا لوجه مع الأصدقاء والأسرة (الوسيلة رقم (٨١)). وفضلًا عن ذلك، الأكل المُعَدّ في المنزل صحي أكثر على الأرجح من أكل المطاعم، ومن ثم سيزودك بقدر أكبر من الطاقة.

٢. استخدم السلالم

المصاعد مريحة للغاية، ولكنها غريبة نوعًا ما، أليس كذلك؟ ففي أي اتجاه تنظر؟ وهل ينبغي أن تسلِّم على الشخص الموجود معك بالمصعد من قسم الحسابات[1] أم تبقي عينيك ملتصقتين بهاتفك؟ وفِّر على نفسك هذه القرارات المثيرة للتوتر، ولا تتوقف عن الحركة، واستخدم السلالم.

٣. استخدم حقيبة سفر بدون عجلات

استغنِ عن حقيبة السفر المزوَّدة بعجلات واحمل حقيبتك بنفسك. فكِّر في الأمر بوصفه تمرين قوة مصغرًا، ولكن في المطار بدلًا من صالة الجيم. لقد فهمت الفكرة الآن، هناك فرص لكي تريح نفسك في كل مكان.

---

(١) لا أقصد الإساءة للمحاسبين، نحن نحبهم!

جايك

انتظر لحظة! حقيبة السفر المزودة بعجلاتٍ هي أفضل اختراع منذ النار. أنا لن أتخلى عن حقيبتي.

بالطبع علينا أن نذكُر أننا شخصان منافقان. نحن نحب وسائل الراحة بدءًا من تطبيقات توصيل الطلبات، إلى السلالم المتحركة إلى السيارات. ونحن لا نقترح عليك أن ترفض وسائل الراحة التي توفرها الحياة المعاصرة رفضًا تامًا، ولكننا نقترح عليك أن تقول لها «لا» من وقتٍ إلى آخر وتجعلها قرارًا واعيًا بدلًا من أن تكون الطريقة الافتراضية للحياة.

جاي زي

تذكَّر: لا أحد مضطر لأن يستخدم كل وسيلة، ولا حتى نحن.

١٤ خصص وقتًا لتمارين قصيرة للغاية

يتضح أحيانًا أن الأشياء التي تبدو أفضل من أن تكون حقيقية هي جيدة وحقيقية في الوقت نفسه. لهذا السبب نحن معجبان بالتمارين المتقطعة عالية الكثافة (HIIT) high-intensity interval training، وهو منهج للتمرين يؤكد على الجودة في مقابل الكم. وفي هذا النوع من التمارين – أو ما نسميه نحن «بالتمارين القصيرة للغاية» – تُكمل سلسلة من الحركات الوجيزة ولكن المكثفة. ويمكنك أن تختار تمارين تعتمد على وزن الجسم مثل تمارين الضغط، وتمارين العقلة، وتمارين القرفصاء. ويمكنك أن تجري وترفع أوزانًا. ويمكنك أيضًا أن تنتهي من جلسة تمرين لائقة في غضون خمس أو عشر دقائق.

وأفضل جزء هو أن التمارين القصيرة للغاية تجدِّد الطاقة فعلًا. وهي

ليست مجرد تمارين موفِّرة للوقت بديلة عن التمارين «الحقيقية». وفي الواقع، هناك أدلة على أن التمارين عالية الكثافة أفضل في العموم من التمارين متوسطة الكثافة الأطول مدة التي نعتقد جميعًا أنها ضرورية. وتلخيصًا لعدة دراسات علمية جديدة، ذكرت صحيفة نيويورك تايمز أن «سبع دقائق أو نحو ذلك من التدريبات الشاقة نسبيًّا قد تؤدي إلى مكاسب أكبر من ساعة أو أكثر من التمارين الأقل مشقة.» مكاسب أكبر، في وقتٍ أقل، وبدون مقابل مالي ومعدَّات، يبدو الأمر حقًّا أفضل من أن يكون حقيقيًّا.

وهذه التمارين التي تبدو أفضل من أن تكون حقيقية منطقية في سياق عالم أورك. إذ يمكنك بسهولة أن تتخيله وهو يرفع، ويدفع، ويتسلق، ويسحب وهو عائد من رحلة صيد ناجحة أو وهو يتسلق قمة جبل ليشاهد منظرًا طبيعيًّا بشكلٍ أفضل. وينبغي ألا تكون التمارين القصيرة للغاية هي التمارين الوحيدة التي تقوم بها، ولكنها طريقة سريعة ومريحة لتشحن بطاريتك.

وإذا أردت أن تجربها، فيما يلي بعض الخيارات:

تمارين الدقائق السبعة

في مقالة نشرتها مجلة هيلث أند فيتنس جورنال الصادرة عن «المجمع الأمريكي للطب الرياضي» في سنة ٢٠١٣ وأعادت نشرها صحيفة نيويورك تايمز، وردَ أن تمارين الدقائق السبع تجمع بين اثني عشر تمرينًا سريعًا وبسيطًا ومثبتًا علميًا في روتين يستغرق سبع دقائق فقط، نعم، سبع دقائق (ثلاثون ثانية من التمرين وعشر ثوانٍ للراحة فيما بينها). ولست مضطرًا حتى للتفكير وأنت تؤدي التمارين، لأن هناك تطبيقات تشرح لك كيف تؤديها. انظر موقع maketimebook.com للاطلاع على ترشيحاتنا.

تمارين جاي زي ٣ × ٣

أو يمكنك أن تفعل مثل جاي زي وتقوم بتمارين أبسط. تستطيع أن تستكمل الخطوات الآتية ثلاث مرات أسبوعيًّا:

١. أكبر عددٍ ممكن من تمارين الضغط في مجموعة واحدة، ثم استرح دقيقة.

٢. أكبر عدد ممكن من تمارين القرفصاء في مجموعة واحدة، ثم استرح دقيقة.

٣. أكبر عدد ممكن من تمارين الرفع (العقلة، أو تمارين الكيرل، أو أي نوع آخر) في مجموعة واحدة، ثم استرح دقيقة.

جاي زي

إذا لم يكن لدي وقت لأذهب إلى المتنزه لاستخدام العقلة، أكتفي حرفيًّا برفع أشياء في المنزل مثل كرسي، أو حقيبة بها كتب، أو طاولة جانبية (كومودينو) لدينا مقطوعة من جذع شجرة. الأمر ليس معقدًا، ولكنه يجعل تماريني قصيرة وبسيطة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن رفع الأشياء (بدلًا من الأوزان أو مقبض آلة في صالة الجيم) هو أقرب للطريقة التي كان أسلافنا يستخدمون بها عضلاتهم في العالم الحقيقي من أجل الرفع، والحمل، والدفع.

ولتجنب الملل – أو إذا كانت التمارين أصعب من اللازم في البداية – جرب أنواعًا مختلفة منها. مثلًا، قم بتمارين الضغط مع الاستناد إلى سطح ما إذا كانت تمارين الضغط العادية أصعب من اللازم بالنسبة إليك. أو ارفع مستواك إلى تمارين القرفصاء بالاستناد إلى رِجلٍ واحدة إذا صارت الطريقة العادية أسهل من اللازم بالنسبة إليك. ابحث على الإنترنت عن «أشكال مختلفة لتمرين الضغط»، أو «أشكال مختلفة لتمرين القرفصاء»، أو «أشكال مختلفة لتمرين العقلة» لتحصل على أفكار جديدة.



تناول طعامًا حقيقيًا

٦٥. كُل مثل صياد وجامع ثمار

٦٦. حوِّل طبقك إلى حديقة سنترال بارك

٦٧. استمر في الشعور بالجوع

٦٨. تناول وجبات خفيفة مثل طفل صغير

٦٩. اتبع خطة الشوكولاتة الداكنة

هذه الوسيلة هي تقديرٌ صريحٌ وسرقة واضحة من بطلنا «مايكل بولان»، أحد المتحمسين للطعام ومؤلفي الكتب في هذا المجال. وفي كتابه الأكثر مبيعًا بعنوان «قواعد الطعام»، ناقش بولان «السؤال الذي من المفترض أن يكون معقدًا ومحيرًا بشكل لا يصدق والمتمثل في: ما الذي ينبغي أن نأكله نحن البشر لكي نحافظ على صحتنا على أكمل وجه»، وأجاب:

كُل طعامًا. ليس أكثر مما ينبغي. ومعظمه من النباتات

حسنًا، لقد قرأنا كتب بولان وجربنا نصائحه، ونجحت نجاحًا ساحقًا. إن تناول طعام حقيقي - وبعبارة أخرى مكونات غير معالجة يستطيع أورك أن يتعرف عليها مثل النباتات، والمكسرات، والأسماك، واللحوم - أحدثَ فرقًا هائلًا في مستويات طاقتنا. لقد تطور الجسم البشري ليأكل طعامًا حقيقيًا؛ لذلك ليس من المستغرب أن يؤدي محركك بشكل أفضل عندما تعطيه الوقود المتوقع.

جاي زي

في الأيام الأولى لتطبيق نظام «اصنع وقتك»، أردت أن أصنع وقتًا لطبخ وجبة العشاء في المنزل. لقد اعتبرت ذلك مكسبًا مزدوجًا: فهو نشاط غير مريح يمنح الطاقة (الوسيلة رقم (٦٣)) وطريقة لجعل الطعام الحقيقي جزءًا من نظامي الغذائي اليومي. لقد اكتشفت أن الطبخ بمكونات بسيطة من الطبيعة - مثل اللحم المشوي والسلطة -

أسهل بكثير من اتباع وصفة طويلة خطوة بخطوة. وبالنسبة إليَّ، كانت هذه هي أفضل طريقة لجعل وسيلة الأكل مثل صياد وجامع ثمار جزءًا من روتيني.

جاك

لأعيد ضبط إعدادي الافتراضي على الأكل مثل صياد وجامع ثمار، كان عليَّ أن أعترف أنني بحاجة إلى وجبات خفيفة سريعة وسهلة في كل الأوقات، وأن أخطِّط مسبقًا لأتأكد من أن هذه الوجبات ليست فقط لذيذة ولكنها طعام حقيقي أيضًا. أنا أشتري اللوز، والجوز، والفواكه، وزبدة الفول السوداني بكميات كبيرة. ثم عندما أشعر بالجوع لاحقًا، أكون مستعدًا لسده بوجبات خفيفة عالية الجودة أحبها مثل حفنة من المكسرات والزبيب أو وضع زبدة الفول السوداني على موزة أو شريحة تفاح. (انظر الوسيلة رقم (٦٨) للحديث أكثر عن الوجبات الخفيفة.)

٦٦ حوِّل طبقك إلى حديقة سنترال بارك

هناك طريقة بسيطة لتحافظ على وجباتك خفيفة ومجددة للطاقة وهي: **أن تضع السلطة في طبقك أولًا**، ثم تضيف كل شيء آخر حولها. تشبه هذه الطريقة حديقة سنترال بارك في مدينة نيويورك، لأنك تحجز جزءًا كبيرًا من الأرض للخضروات قبل أن تطور الأماكن المحيطة بها. وكلما زادت كمية السَّلطة، عنى ذلك طعامًا أقل دسامة وطاقة أكثر بعد الأكل على الأرجح.

معركة الوسائل: الصيام ضد الوجبات الخفيفة

بالنسبة إلى جاي زي، يزيد الصيام تركيزه ويحسِّن مستوى طاقته. وبالنسبة إلى جايك، تؤدي فكرة عدم تناول وجبة خفيفة بين الغداء والعشاء إلى إثارة قلقه.

٦٧ استمر في الشعور بالجوع

جاي زي

الإعداد الافتراضي المُعاصِر هو أن تأكل باستمرار، ثلاث وجبات في اليوم بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة لكيلا تشعر بالجوع أكثر من اللازم. ولكن تذكَّر: كان أورك صيادًا وجامع ثمار. لذلك لم يكن يأكل ما لم يجمع طعامه، أو يصطده، أو يقتله. هل يمكنك أن تتخيل نفسك وأنت تخرج لجمع التوت أو اصطياد جاموس كل صباح، أو ظهيرة، أو مساء، أو في أي وقت تشعر فيه أن مستوى السكر في دمك بدأ ينخفض؟

بيت القصيد أنه ليس لأن باستطاعتنا أن نأكل طوال الوقت، ينبغي أن نفعل ذلك. فعلى الرغم من أننا محظوظون بما فيه الكفاية لأننا نعيش في عالم يتسم بوفرة الطعام، فإن أجسامنا ما زالت مثل جسم أورك، تطورت لتبقى وتزدهر في عالم يندر فيه الطعام.

لقد أصبح الصيام المتقطع نوعًا من الموضة، ولكنَّ هناك أسبابًا كثيرة تدعوك لتجربته غير تأييد المغنية «بيونسيه» والممثل «بينيدكت كمبرباتش» له. ويصبح مذاق الطعام أفضل عندما تشعر بالجوع، كما أن للصيام فوائد صحية عظيمة مثل: سلامة القلب والأوعية

الدموية، وطول العمر، ونمو العضلات، وربما حتى تقليل خطر الإصابة بمرض السرطان.

ولكن حينما يتعلق الأمر بتجديد الطاقة وصنع الوقت، هناك فائدة تفوق كل هذه الفوائد، ألا وهي أن الصيام (إلى حدٍّ معينٍ) يزيد ذهنك صفاءً ودماغك ذكاءً، وهذا أمرٌ رائع لتواصِل التركيز على أولوياتك.

لقد مرت ستتان الآن وأنا أصوم صيامًا متقطعًا، وهذا مجرد اسم منمق لعبارة «لا آكل أحيانًا». في البداية، كان الجوع يسبِّب لي الإلهاء، ولكن بعد بضع محاولات، اعتدت على الشعور بالجوع، ووجدت أنه سمح لي بأن أستفيد من احتياطي جديد من الطاقة العقلية[1]. وهو مفيد بشكل خاص بوصفه جزءًا من روتيني الصباحي، الذي أستيقظ فيه وأعمل من أربع إلى خمس ساعات على هدفي (بدون إلهاءات وبدون طعام كذلك في أحيان كثيرة).

لا تقلق، أنا لا أقترح أن تمضي أيامًا بدون أن تأكل، حاول ببساطة أن تستغني عن وجبة أساسية أو حتى وجبة خفيفة. وبالطبع، لا أحد يريد أن يكون الشخص الذي يذهب إلى غداء عمل أو عشاء عيد ميلاد ويطلب ماء فوارًا مع الليمون. ولكن صديقي كيفين عرَّفني على طريقة للصيام تتناسب بشكل جميل مع الحياة الطبيعية. فهو يتناول وجبة العشاء مبكرًا، ثم يستغني عن وجبة الإفطار ويتناول غداء كبيرًا بوصفه وجبته التالية. وبذلك يصوم نحو ١٦ ساعة. ويمكنك أن تفعل ذلك أحيانًا دون أن يعتقد أحد أنك تتصرف بشكل أغرب من المألوف.

---

(١) قارنني جايك بقطة منزلية تزداد طاقتها وميلها للصيد قبل موعد وجبتها. لست متأكدًا كيف ينبغي أن أشعر بشأن المقارنة، رغم أن قططي الأليفة أكدت لي أن هذا شيء جيد.

جايك

يتعكر مزاج الأطفال الصغار عندما يشعرون بالجوع[١]. وبوصفي أبًا، رأيتُ ذلك مرات كثيرة. يا إلهي، لقد رأيته مرات كثيرة جدًّا.

ولكن هذا ليس خطأ الطفل الصغير. من الصعب على طفل عمره ثلاث سنوات ألا يتناول شيئًا ليجدد به نشاطه طوال الفترة بين وجبتي الغداء والعشاء. وفي الواقع، هذا أمرٌ صعبٌ على كثير من البالغين. وفي الحقيقة، أنا نفسي أشعر في أحيانٍ كثيرة بالجوع ويتعكر مزاجي دون أن أدرك ذلك. ولكن على عكس جاي زي الذي يتجنب تناول الوجبات الخفيفة، أنا أعتقد أن الوجبات الخفيفة المنتظمة أمر جيد. وفي الواقع، أنا مهووس بعض الشيء بهذه الوجبات. فأنا أحمل دائمًا في حقيبة ظهري قطعتين من الجرانولا تحسُّبًا لحدوث طارئ يتطلب تناول وجبات خفيفة. لقد عدلتُ حتى جدول سباق التصميم الذي نقيمه لأخصص وقتًا لاستراحات الوجبات الخفيفة.

وحينما يتعلق الأمر بالوجبات الخفيفة، أرى أن هناك اعتبارين مهمَّين: اختيار وجبات خفيفة عالية الجودة وتناولها عندما يحتاجها جسمك وعقلك، وليس فقط لتملأ وقت فراغك.

ولكي تحافظ على شحن بطاريتك، تظاهَر بأنك طفلٌ صغيرٌ - أو على نحوٍ أدق - والد طفل صغير. انتبه لتعكير المزاج والإحباط واستعدّ بعلاجٍ مُغَذٍ. وعندما تغادر المنزل في الصباح، خُذ معك

---

(١) إذا كان أي أطفال صغار يقرؤون هذا الجزء، لا نقصد أن نسيء لكم، ولكنكم تعرفون أنها حقيقة.

تشكيلة صغيرة من المكسرات وتفاحة. وإذا وجدت نفسك جائعًا وبدون وجبات خفيفة، ابحث عن طعام حقيقي (مثل الموز أو المكسرات) بدلًا من الأطعمة السريعة (مثل الحلوى أو البطاطس المحمرة). فأنت لن تعطي ابنك البالغ من العمر ثلاث سنوات كيسًا من الجيلي كولا لتخفف جوعه حتى يحين موعد الغداء، وعليك أن تعامل نفسك بالقدر نفسه من العناية. فالبالغون أناس أيضًا.

٦٩ اتبع خطة الشوكولاتة الداكنة

يسبب السكر ارتفاعًا مفاجئًا في مستوى الطاقة، ويسبب هذا الارتفاع لاحقًا انخفاضًا مفاجئًا في مستوى الطاقة. ويعرف معظم الناس أن تجنب تناول الحلويات هو أفضل طريقة للمحافظة على مستوى الطاقة مرتفعًا. ولكن دَعونا نواجه الحقيقة، قد يكون التوقُّف عن تناول الحلويات صعبًا للغاية. لذلك لا تتوقف عن تناولها، وبدلًا من ذلك غيِّر إعدادك الافتراضي واسمح لنفسك بأن تتناول الحلويات ما دامت شوكولاتة داكنة.

إن كمية السكر الموجودة في الشوكولاتة الداكنة أقل بكثير منها في الحلويات الأخرى، لذلك سينخفض مستوى طاقتك بقدرٍ أقل. وتشير دراسات كثيرة[١] إلى أن الشوكولاتة الداكنة لها فوائد صحية. ولأنها غنية ولذيذة، لن تضطر إلى تناوُل كمية كبيرة منها لتشبع رغبتك القوية فيها. وباختصار، الشوكولاتة الداكنة رائعة حقًّا، وعليك أن تكثر من تناولها.[٢]

(١) بتمويل من شركات الشوكولاتة، ولكن لا يهم.
(٢) تذكَّر فقط أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على الكافيين، لذلك ضعها في حساب كمية الكافيين التي تتناولها (انظر الوسيلة رقم (٧٥)).

جايك

أنا أحب السكريات حبًّا جمًا، ولكنني أتبع «خطة الشوكولاتة الداكنة» منذ سنة ٢٠٠٢. لقد بدأ كل شيء في رحلة برية اصطحبت فيها زوجتي هولي من مدينة سياتل إلى مدينة بورتلاند. لقد توقفنا عند محطة بنزين، حيث اشتريت زجاجة كولا كبيرة، وكيسًا من الحلوى، ومصاصة وتناولتها كلها تباعًا. ونتيجة لارتفاع مستوى الطاقة في جسمي، بدأت أؤدي فقرة بانتومايم مدتها خمس دقائق للعبة الفيديو «سوبر ماريو براذرز»، مصحوبة بالمؤثرات الصوتية.

ثم حلَّ بعد ذلك الانخفاض الكارثي في مستوى الطاقة. ونتيجة لذلك قضيت بقية الرحلة مستلقيًا على مقعد الراكب الأمامي أشكو من صداع قاتل وهولي تضحك.

لقد ساعدت حادثة المصاصة (كما أصبحت تعرف فيما بعد) عقلي أخيرًا على التوصل إلى العلاقة الآتية: إذا أكلتَ سكرًا كثيرًا، ستشعر بشعور سيئ فيما بعد. حدث هذا بالتزامن مع ذِكر كل تلك الدراسات بشأن الفوائد الصحية للشوكولاتة الداكنة في الأخبار، لذلك قررتُ أن أجربها بدلًا من نظامي العادي لتناول الحلويات. في البداية، كان عليَّ أن أتعوَّد على مرارة طعمها. ولكن بمجرد أن اعتدتُ عليه، بدت لي الحلويات العادية حلوة أكثر من اللازم.

وما زلت أتناول الأيس كريم أو الكوكيز مرتين على الأقل أسبوعيًّا، ولكن هذه متع مقصودة. وصار إعدادي الافتراضي مضبوطًا على تناوُل الشوكولاتة الداكنة، مما يجعل مستوى طاقتي مستقرًا، ولا تسخر مني زوجتي... على الأقل ليس بخصوص حادثة المصاصة.



استخدم الكافيين الاستخدام الأمثل

٧٠. استيقظ قبل أن تتناول الكافيين

٧١. تناول الكافيين قبل أن تنهار

٧٢. اغفُ بعد أن تتناول الكافيين

٧٣. حافظ على مستوى طاقتك مع الشاي الأخضر

٧٤. نفذ هدفك بقوة التربو

٧٥. اكتشف نداءك الأخير

٧٦. افصل السكر

من السهل أن تعلَق في عادة تناول الكافيين الافتراضية، كأن تصبّ لنفسك قهوةً في كل مرة تأخذ استراحة من العمل لتحرِّك جسمك. والكافيين هو عقارٌ يسبِّب الإدمان (قليلًا)، ومن ثم حتى السلوكيات البسيطة غير المقصودة مثل تناول فنجان قهوة لتعطي نفسك سببًا للنهوض من مكتبك يمكن أن تصبح بسرعة من العادات المحفَّزة كيميائيًّا. لا داعي لإطلاق الأحكام، نحن أنفسنا نستخدم الكافيين، كما هو حالُ معظم البشر.[1] ولكن الكافيين مادةٌ قويةٌ، وبسبب تأثيرها المباشر في مستوى طاقتك، عليك أن تتناولها على نحو مقصود وليس تلقائيًّا.

لقد بدأنا نفكر أكثر في الكافيين بعد أن قابلنا ريان براون، الذي يتعامل مع القهوة بجدية. إنه جاد جدًّا في التعامل معها إلى حد أنه جاب العالم بحثًا عن حبوب القهوة المثالية، وأنشأ شركته الخاصة لتوصيل القهوة، وعمل لدى عمالقة شركات القهوة الراقية من أمثال ستامب تاون Stumptown وبلو بوتل Blue Bottle، حتى إنه أَلَّف كتابًا عنها.

ويتعامل رايان بجدية أيضًا مع الطريقة التي يشرب بها القهوة. إذ أمضى ريان سنوات يبحث في كل مقالة وكل دراسة أكاديمية جديدة عن الكافيين، في محاولة للوصول بمستوى طاقته إلى المستوى الأمثل من خلال اكتشاف أفضل وقت لتناوُل كل فنجان قهوة. وبإمكانك أن تتصور رد فعلنا عندما عرض علينا أن يطلعنا على ما اكتشفه، كنا كلنا آذان صاغية.

---

(١) وفقًا لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، يستهلك ٩٠٪ من البالغين حول العالم الكافيين بشكل أو آخر. وفي الولايات المتحدة، ٨٠٪ من البالغين يشربونه يوميًّا، بمن فيهم جايك وجاي زي.

يقول ريان إنه بدأ يصل إلى الحد الأقصى من الطاقة عندما فهم بعض الأشياء عن كيفية عمل الكافيين. بالنسبة إلى الدماغ، تُشبه جزيئات الكافيين كثيرًا جزيئًا اسمه أدينوسين، تتمثل وظيفته في إخبار الدماغ بأن يخفف سرعته ويشعر بالنعاس أو الترنح. والأدينوسين مفيد في المساء حينما تستعد للنوم. ولكن عندما يُشعِرنا الأدينوسين بالنعاس في فترة الصباح أو العصر، نستعين عادة بالكافيين.

وعندما يظهر الكافيين، يقول الدماغ: «مرحبًا بك أيها الوسيم!» ويرتبط الكافيين بالمستقبلات التي من المفترض أن يذهب إليها الأدينوسين. ويكتفي الأدينوسين بأن يطفو في الجوار، ونتيجة لذلك لا يستقبل الدماغ إشارة النعاس.

والأمر المثير للاهتمام في هذا الوضع (على الأقل بالنسبة إلينا) هو أن الكافيين لا يعطيك من الناحية الفنية دفعةً من الطاقة، وبدلًا من ذلك يحُول دون هبوط الطاقة بسبب النعاس الناتج عن الأدينوسين. ولكن بمجرد أن يزول تأثير الكافيين، تكون كل جزيئات الأدينوسين لا تزال موجودة في الجوار جاهزة للعمل. وإذا لم تكرر تناوُل الكافيين، ستنهار. وبمرور الوقت، يعتاد جسمك على المزيد والمزيد من الكافيين من خلال إنتاج المزيد والمزيد من الأدينوسين ليعوِّض غياب الكافيين. لهذا، إذا اعتدت على تناول كميات كبيرة من الكافيين، ستشعر على الأرجح بقدرٍ أكبر من الترنح والصداع عندما تتوقف عن تناوله.

وبعد أن عرف ريان كلَّ هذا، وضع نظامًا مثاليًا سمح له بالتمتع بأكبر قدرٍ ممكن من القهوة، مع المحافظة على مستوى ثابت من الطاقة دون أن تحترق أعصابه أو يضطرب نومه. وفي النهاية، كانت معادلته الشخصية –

المدعومة بالأدلة العلمية والمثبتة بالتجربة - في منتهى البساطة:

استيقظ دون أن تتناول الكافيين (وبعبارة أخرى، انهض من السرير، وتناوَل الإفطار، وابدأ اليوم بدون أن تتناول القهوة).

- تناول أول فنجان قهوة بين الساعة ٩:٣٠ و١٠:٣٠ صباحًا.
- تناول آخر فنجان قهوة بين الساعة ١:٣٠ و٢:٣٠ ظهرًا.

هذه هي المعادلة. وفي معظم الأيام، يتناول ريان كوبين أو ثلاثة فقط من القهوة. وهذا رجل ألَّف كتابًا عن القهوة، إنه يحبها. ولكنه يعرف أنه إن شربَ منها أكثر أو أخَّر موعد شربها أو قدَّمه، ستقل طاقته. لذلك، يضع حدودًا على عدد مرات تناولها ويتلذذ بكل رشفة منها.

وإذا كان ريان قد قام بالفعل بكل العمل الشاق، يمكننا أن نتبع الجدول ذاته، أليس كذلك؟ ليس بهذه السرعة، لقد نبَّهنا أنه لا توجد معادلة موحدة تناسب الجميع. فكل شخص يتعامل مع الكافيين ويستجيب له بطريقة مختلفة بعض الشيء حسب أيضه، وحجم جسمه، وتحمُّله، وحتى حمضه النووي.

وبالطبع قررنا أن نجرب بأنفسنا. وتبيَّن لنا أن ما نجح مع جاي زي لم ينجح دائمًا مع جايك، والعكس صحيح. لذلك، كان على كلٍّ منا أن يعدِّل معادلته حسب احتياجاته. ولكن الأمر كان جديرًا بالمشقة، لأن كلينا حظي بمستوى طاقة أكثر استقرارًا طوال اليوم.

ونحن ننصحك بتجربة الوسائل الآتية - كما هي الحال مع جميع الوسائل المذكورة في هذا الكتاب - وتدوين ملاحظات لتتابع نتائجك. وتوقَّع مرور ٣ إلى ١٠ أيام وأنت تشعر بشيءٍ من الترنح حتى يعتاد جسمك على التغيير.



٧٠ استيقظ قبل أن تتناول الكافيين

في الصباح ينتج جسمك بشكل طبيعي كميةً كبيرةً من الكورتيزول، وهو هرمون يساعدك على الاستيقاظ. وعندما ترتفع نسبة الكورتيزول، لا يفيدك الكافيين كثيرًا (باستثناء ليريحك مؤقتًا من أعراض إدمانه). وبالنسبة إلى معظم الأشخاص، يكون الكورتيزول في أعلى مستوياته بين الساعة ٨:٠٠ صباحًا و٩:٠٠ صباحًا. وللحصول على طاقة صباحية مثالية، جرِّب أن تتناول أول فنجان قهوة في الساعة ٩:٣٠ صباحًا.

جايك

قمت بهذا التحول بعد أن تحدَّثتُ مع ريان. في السابق، اعتدت أن أستيقظ وأنا في حالة من الضبابية بسبب انسحاب الكافيين. لقد احتجتُ بضعة أيام حتى أتغلَّب على الترنح الصباحي، ولكن بمجرد أن تغلبت عليه، أحببتُ شعور الاستيقاظ وأنا متنبه. والآن، أشعر أنني أحصل على طاقة أكبر من قهوتي التي أتناولها في الساعة ٩:٣٠ صباحًا.

٧١ تناول الكافيين قبل أن تنهار

الشيء المربك بشأن الكافيين هو أنه إذا انتظرت حتى تشعر بالتعب لتشربه، سيكون الأوان قد فات، لأن الأدينوسين سيكون قد علق بدماغك، وسيصعب عليك أن تتخلص من شعور الخمول الذي سيصيبك. وسنكرر ذلك لأن هذه تفصيلة جوهرية: إذا انتظرت حتى تشعر بالتعب، سيكون الأوان قد فات. وبدلًا من ذلك، فكِّر متى يهبط مستوى طاقتك بانتظام - بالنسبة إلى معظمنا يحدث ذلك بعد تناوُل الغداء - ثم تناول القهوة (أو أي مشروب تختاره يحتوي على الكافيين) قبل ثلاثين دقيقة من هذا الموعد. أو على نحو بديل...

٧٢ اغفُ بعد أن تتناول الكافيين

هناك طريقة معقدة قليلًا، ولكنها تحقق عائدًا عاليًا للاستفادة من الكافيين. تتمثل هذه الطريقة في أن تنتظر حتى تشعر بالتعب، ثم تتناول بعض الكافيين، ثم تغفو مباشرة مدة خمس عشرة دقيقة. يستغرق الكافيين بعض الوقت حتى يُمتَص في مجرى الدم ويصل الدماغ. وفي أثناء نومك الخفيف، يتخلص الدماغ من الأدينوسين. وعندما تستيقظ، تكون المستقبلات خالية والكافيين قد ظهر للتو. وعندئذٍ ستشعر بأنك مفعم بالنشاط، وطاقتك مشحونة، وجاهز للعمل. وقد أظهرَتْ الدراسات أن الغفوة بعد تناول الكافيين تحسِّن الأداء الإدراكي وأداء الذاكرة أكثر مما تفعل القهوة أو الغفوة، كل على حدة.[1]

---

(١) في سنة ١٩٩٧، أجرت جامعة لافبورو البريطانية دراسةً اختبرت فيها قدرات المشاركين على جهاز محاكاة للقيادة. وقد تفوق الأشخاص الذين غفوا بعد تناول الكافيين في أدائهم

جاي زي

لقد جربت أن آخذ قيلولة بعد تناوُل الكافيين لأزيد طاقتي في فترة العصر في أثناء تأليف كتاب Sprint. وبالنسبة إليّ، تمنحني غفوة جيدة مدتها خمس عشرة دقيقة بعد تناوُل الكافيين ساعتين تقريبًا من الطاقة المركزة.

٧٣ حافظ على مستوى طاقتك مع الشاي الأخضر

لكي تحافظ على مستوى مستقر من الطاقة طوال اليوم، جرِّب ألا تتناول جرعاتٍ عاليةً من الكافيين (مثل كوب ضخم من القهوة المخمرة) واستعض عنها بجرعاتٍ منخفضة على فتراتٍ متقاربة. يمثِّل الشاي الأخضر خيارًا عظيمًا. وتتمثل أبسط طريقة للقيام بهذه التجربة وأرخصها في أن تشتري علبة من أكياس الشاي الأخضر وتحاول أن تشرب كوبين أو ثلاثة منه بدلًا من كل فنجان قهوة تتناوله في العادة. ستحافظ بهذه الطريقة على مستوى أكثر استقرارًا وانتظامًا من الطاقة طوال اليوم، وستتجنب الوصول إلى قمم الطاقة وأوديتها التي تحدث عندما تتناول مشروبًا يحتوي على قدرٍ هائلٍ من الكافيين مثل القهوة.

على الأشخاص الذين غفوا فقط أو تناولوا الكافيين فقط. وفي سنة ٢٠٠٣، حاولت دراسة أجرتها جامعة هيروشيما اليابانية أن تساعد الذين غفوا فقط ليلحقوا بمن غفوا بعد تناول الكافيين من خلال تعريضهم لأضواء ساطعة، ولكن من غفوا بعد تناول الكافيين ظلوا متفوقين عليهم في اختبارات الذاكرة.

جاي زي

يمكنك أن تجرِّب أيضًا الحل الإيطالي: أي الإسبرسو الكلاسيكي. إذا كنتَ تحب قهوة الإسبرسو مثلي وتستطيع أن تحصل عليها – وهذا ما أفعله أحيانًا – فستمثِّل خيارًا عظيمًا آخر بجرعة منخفضة. ويعادل كوبًا واحدًا من الإسبرسو نحو نصف فنجان من القهوة أو كوبين من الشاي الأخضر.

٧٤. نفذ هدفك بقوة التربو

تشبه الحياة كثيرًا لعبة الفيديو «ماريو كارت». في هذه اللعبة، عليك أن تستخدم قوة التربو بشكل استراتيجي. حاول أن توقِّت المواعيد التي تتناول فيها الكافيين حتى تستعد بشكلٍ صحيحٍ لبدء العمل على هدفك. ويطبق كلانا هذا الوسيلة بالطريقة البسيطة ذاتها، إذ نعد فنجان قهوة قبل لحظات من بدء الكتابة.

٧٥. اكتشف نداءك الأخير

كاميل فليمنج صديقة جايك هي طبيبة في مجال طب الأسرة تدرب الأطباء المقيمين في «المستشفى السويدي» بمدينة سياتل. ومن أكثر الشكاوى الشائعة التي تسمعها من المرضى من جميع الأعمار هي أنهم يواجهون صعوبة في النوم. وأول سؤال تطرحه عليهم – والسؤال الذي تدرِّب طلابها على طرحه – هو «ما مقدار الكافيين الذي تستهلكه ومتى تستهلكه؟» لا يعرف معظم الناس الإجابة، فيما يقول آخرون شيئًا من قبيل: «ليس هذا ما يمنعني من النوم، لقد تناولتُ آخِر فنجان

فهوة في الساعة الرابعة عصرًا.»

ما لا يدركه معظم الناس (بمن فيهم نحن قبل أن تشرح كاميل لجايك) هو أن نِصف عمر الكافيين يتراوح بين خمس إلى ست ساعات. لذلك، عندما يتناول الشخص العادي القهوة في الساعة الرابعة عصرًا، فإن نصف الكافيين سيخرج من مجرى الدم بحلول الساعة التاسعة أو العاشرة مساء، ولكن النصف الآخر سيظل موجودًا. والمحصلة النهائية هي أن بعض الكافيين على الأقل سيحجب بعضًا من مستقبلات الأدينوسين على الأقل لساعاتٍ كثيرة بعد أن تتناول الكافيين، ومن الممكن جدًّا أن يتعارض ذلك مع نومك وبالتالي مع طاقة اليوم التالي.

وعليك أن تجرب لتعرف «نداءك الأخير للكافيين»، ولكن إذا واجهت صعوبة في النوم، فقد يكون نداءك الأخير أبكر مما تعتقد. جرِّب أن تتوقف عن تناول الكافيين في وقت أبكر في كل مرة ولاحظ إذا كان ذلك سيسهل النوم أم لا، ومتى يحدث ذلك.

٧٦ افصل السكر

ليس سرًّا أن كثيرًا من المشروبات التي تحتوي على الكافيين تحتوي أيضًا على كَمٍّ كبيرٍ من السكر كالمشروبات الغازية مثل الكولا والبيبسي، والمشروبات المحلاة مثل الشاي المثلج والموكا التي يقدمها مقهى ستاربكس، ناهيك عن مشروبات الطاقة الفائقة مثل ريدبول. وبما أن السكر يرفع مستوى الطاقة بشكل فوري، فلا داعي لأن نخبرك بأن هذا غير مفيد لاستدامة الطاقة.

ولكننا شخصان واقعيان، ولن نطلب منك أن تستغني تمامًا عن

السكر في نظامك الغذائي (لأننا لم نفعل ذلك بكل تأكيد). ولكننا نقترح عليك أن تفكر في فصل الكافيين عن الحلويات.

جايك

بالنسبة إليَّ، كان الكافيين يعني زجاجة كولا - أو إن كنت أرغب في تناوُل شيء فاخر - كوبًا من الموكا. ولأن التحوُّل لم يكن سهلًا، فقد قمت به تدريجيًّا بالتحول إلى شرب الشاي المثلج غير المُحلَّى والقهوة المثلجة غير المحلاة مضافًا إليها الكريمة كبوابتين للعودة من أرض الفركتوز. والآن إذا أردتُ فعلًا أن أتناول حلوى مسكرة مع الكافيين، أتناول كلًّا منهما على حدة. فتناوُل فنجان من القهوة مع قطعة من الكوكيز أمتع بكثير من تناوُل القهوة وقطعة الكوكيز مذابة فيها، وهذا هو جوهر المشروبات الغازية.



وسائل تجديد الطاقة

اخرج خارج نطاق التغطية

٧٧. تمشَّ في الغابة

٧٨. اخدع نفسك لتتأمل

٧٩. اترك سماعة الرأس في المنزل

٨٠. خذ استراحات حقيقية

الغابات مكان جميل حقًا.

- والد جايك

منذ سنة ١٩٨٢ والحكومة اليابانية تشجع ممارسة تُسمَّى «شينرين-يوكو»، والتي يمكن ترجمتها «بالاستحمام في الغابة» أو بشكلٍ أبسط «استيعاب جو الغابة». لقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الشينرين-يوكو أن التجول ولو لفترة وجيزة في الغابة يقلل التوتر، وسرعة نبضات القلب، وضغط الدم. وهذا لا يحدث في اليابان فحسب، ففي سنة ٢٠٠٨ أجرت جامعة ميشيجان دراسة قارنت فيها الأداء الإدراكي لأشخاص تمشوا للتو في المدينة بأداء أشخاص تمشوا للتو في متنزه. وكان أداء الذين تمشوا في الطبيعة أفضل بنسبة ٢٠٪.

لذلك، يمكن أن يجعلك التجول في الطبيعة لفترة قصيرة، أهدأ وأذكى بشكل ملحوظ. ولكن كيف يحدث هذا؟ أفضل تفسير توصَّلنا إليه يأتي من كال نيوبورت في كتابه «عمل عميق»:

«عندما تتجول في الطبيعة، لن تضطَّر لتوجيه انتباهك لشيء معين، لأن هناك بضعة تحديات عليك أن تتجاوزها (مثل أماكن عبور المشاة في الشوارع المزدحمة)، وستكتشف ما يكفي من المحفزات المثيرة للاهتمام لكي يبقى ذهنك مشغولًا بما يكفي لتتجنَّب الحاجة لتوجيه انتباهك. وتمنح هذه الحالة موارد انتباهك الموجَّه وقتًا لتجدد نشاطها.»

وبعبارةٍ أخرى، تعيد الغابة شحن بطارية دماغك. وربما ذكرنا هذا بسلفنا أورك. وأيًا كان التفسير، فالأمر جديرٌ بالمحاولة، لأنك لست مضطرًا للمشي لمسافات طويلة في غابات الأمازون. وفي الواقع، أنت

لا تحتاج حتى إلى غابة، لأن فوائد المشي تبدأ على ما يبدو في أي محيط طبيعي. جرِّب فقط أن تقضي بضع دقائق في حديقة ولاحظ ما سيفعله ذلك في طاقتك الذهنية. وإن لم تتمكن من الوصول إلى حديقة، اخرج لاستنشاق نسمة من الهواء المنعش. وحتى إذا اكتفيت بفتح شباك، نتوقع أن تشعر بشعور أفضل، لأن أجساد الصيادين وجامعي الثمار أمثالنا تشعر بحيوية أكثر في الهواء الطلق.

جايك

لقد أحَبَّ والدي الغابات، ولكنه كان محاميًا، فاعتاد أن يقضي أيام الأسبوع بين المكاتب وسيارته. لذلك، كلما أخذ استراحة بين الاجتماعات، اتجه إلى متنزه قريب وأخذ يمشي في دروبه. وفي عطلة نهاية الأسبوع، كان يمشي في الغابات. ولم يكن الطقس يهمه. كما لم تكن الرياح قوية جدًّا بحيث يظنُّ أن إحدى الأشجار قد تسقط عليه، كان دائمًا يصنع وقتًا للطبيعة.

وعندما كنت طفلًا، ظننتُ أن هوس والدي بالغابة أمر غريب بعض الشيء. ولكن عندما كبرت، فهمت السبب. في بداية مستقبلي المهني عندما كان عقلي يُغمَر بمصادر الإزعاج والانشغال التي لا نهاية لها في عالم العمل المعاصر، أدركتُ أن شيئًا سحريًّا يحدث عندما أمشي في المتنزه. بدا الأمر وكأن عقلي يستقر وأفكاري تصبح أوضح، وليس فقط خلال المشي ولكن لساعاتٍ كثيرة بعده. والآن، يعتبر الجري عبر غابة «جولدن جيت بارك» إحدى عاداتي اليومية. فعندما أغادر شوارع المدينة وأمشي في دروب الغابة، يبدو أن عقلي يسترخي وتوتري يتبخر. أظن أن والدي كان محقًّا، الغابات مكان جميل حقًّا.

فوائد التأمل موثقة توثيقًا جيدًا. التأمُّل يقلل التوتر ويزيد السعادة، ويعيد شحن بطارية عقلك ويزيد تركيزك. ولكن هناك مشكلات ترتبط به. فالتأمل صعب، وقد تشعر بشيءٍ من السخافة وأنت تتأمل. نحن نفهم ذلك، لأننا ما زلنا نشعر بالحرج عندما نتحدث عنه. وفي الواقع، نحن محرجون الآن ونحن نكتب هذه الكلمات. ولكن لا شيء يدعو إلى الخجل بشأن التأمل، **لأن التأمل مجرد متنفس لعقلك.**

بالنسبة إلى البشر، التفكير هو الوضع الافتراضي. وهذا شيء جيد في معظم الأحيان، ولكن التفكير المستمر يعني أن دماغك لن يرتاح أبدًا. وعندما تتأمل، بدلًا من أن تجاري الأفكار بسلبية، تظل هادئًا وتلاحظ الأفكار، مما يخفف من سرعتها ويعطي عقلك استراحة.

حسنًا، التأمل استراحة عقلك. ولكن إليك المعلومة المجنونة الآتية: **التأمل تمرين أيضًا لعقلك.** صحيح أن المحافظة على هدوئك وملاحظة أفكارك يجددان النشاط، ولكن الأمر المثير للسخرية أنهما بحاجة إلى عملٍ شاقٍّ. كما أن تخفيف سرعة أفكارك وملاحظتها بجهود يجعلك تشعر بأنك مفعم بالنشاط مثلما تفعل التمرينات الرياضية.

وفي الواقع، هناك تشابُه كبير بين نتائج التأمل ونتائج التمرينات الرياضية. لقد بينت الدراسات أن التأمُّل يزيد فعالية الذاكرة العاملة والقدرة على المحافظة على التركيز.[1] كما يزيد التأمل من سماكة أجزاء

---

(١) على سبيل المثال، في سنة ٢٠١٣ اكتشفت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا بسانتا باربرا أن الطلاب الذين مارسوا التأمل ولو لعشر دقائق فقط في اليوم لمدة أسبوعين تحسَّن متوسط درجاتهم الشفوية في اختبار تقييم الخريجين (وهو اختبارٌ صعبٌ للغاية) من ٤٦٠ إلى ٥٢٠. وهذه دفعة رائعة للدماغ مقابل قدر ضئيل جدًّا من المجهود.

من دماغك ويقويها مثلما تبني التمرينات العضلات.[1]

ولكن كما قُلنا من قبل، التأمل عمل شاق. فقد يصعب عليك أن تحافظ على تحفيزك عندما تكون نتائج التأمل غير ظاهرة بوضوح، على عكس نتائج التمرينات الرياضية. فقد يجعل التأمل أجزاءً من مخك أقوى وأذكى، ولكنه لن يمنحك عضلات بطن مشدودة.

ونحن ندرك أيضًا أن إيجاد وقت لإيقاف كل شيء والجلوس لملاحظة أفكارك أمرٌ صعبٌ جدًّا عندما يكون لديك مليون شيء عليك أن تفعله. ولكن الطاقة، والتركيز، والهدوء الذهني الذي تحصل عليه من التأمل يمكن أن يساعدك فعليًّا على أن تصنع وقتًا للقيام بتلك الأشياء. وفيما يلي نصائحنا بشأن التأمل:

١. لن نحاول حتى أن نخبرك كيف ينبغي أن تتأمل، لأننا لسنا خبراء في هذا المجال، ولكن هاتفك الذكي خبير فيه. لتبدأ في التأمل، استخدام تطبيق تأمل مصحوبة بإرشادات. (انظر قصة جايك بشأن التأمل واطّلِع على التطبيقات التي نوصي بها في موقع maketimebook.com.)

٢. ضَعْ أهدافًا متواضعة. فجلسة مدتها ثلاث دقائق فقط تستطيع أن تزيد طاقتك. وجلسة مدتها عشر دقائق ستكون رائعة.

٣. لست بحاجة للجلوس في وضع زهرة اللوتس. جرِّب التأمل وفقًا لإرشادات عندما تركب الأوتوبيس، أو تستلقي على السرير، أو تمشي، أو تجري، أو حتى تأكل.

---

(١) في سنة ٢٠٠٦، تعاوَنَ الباحثون في جامعات هارفرد، وييل، ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا واستخدموا التصوير بالرنين المغناطيسي ليقارنوا أدمغة المتأملين المتمرسين بأدمغة غير المتأملين، واكتشفوا أن قشور أدمغة المتأملين أسمَكُ في المناطق المتصلة بالانتباه والإدراك الحسي.

٤. إن لم تلقَ كلمة تأمُّل قبولًا لديك، سمه شيئًا آخر. جرِّب «وقت الهدوء»، أو «الراحة»، أو «التأني»، أو «أخذ استراحة».

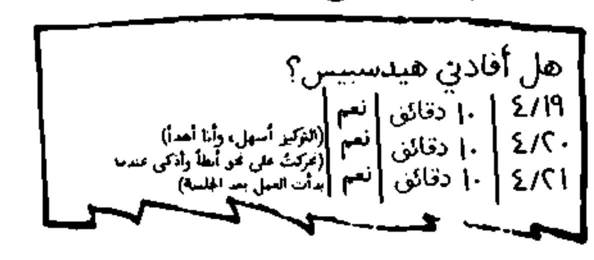
٥. يقول بعض الناس إن التأمُّل لا يحتسَب إلا إذا قمتَ به دون مساعدة لفترات طويلة. هؤلاء الناس حمقى. إذا نجح معك التأمل وأنت سعيد، يمكنك أن تُواصِل ممارسة جلسات قصيرة من التأمل وفقًا لإرشادات إلى الأبد.

جايك

سمعتُ أشياء رائعة عن التأمل على مدى سنوات، ولكن لم أتمكن من تجربته. ثم أقنعتني زوجتي أن أجرب تطبيق «هيدسبيس» Headspace على هاتف الأيفون الخاص بي. وقالت لي: «سيعجبك. آندي صريح جدًّا.»

آندي هو آندي بوديكام، المؤسِّس المشارِك لتطبيق هيدسبيس والصوت الذي تسمعه في سماعة رأسك. لقد احتجتُ إلى بعض الوقت لأعتاد على لهجته البريطانية، ولكن هولي كانت محقة، لقد أعجبني جدًّا.

وبدأتُ أراقب شعوري بعد كل جلسة لأرى إن كان «هيدسبيس» قد حسَّن تركيزي أم لا. لقد نجح التطبيق.

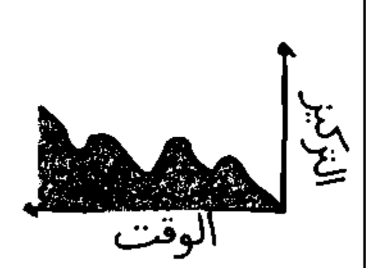

هل أفادني هيدسبيس؟

٤/١٩	١٠ دقائق	نعم	
٤/٢٠	١٠ دقائق	نعم	(التركيز أسهل، وأنا أهدأ)
٤/٢١	١٠ دقائق	نعم	(عركتُ على نحو أبطأ وأذكى عندما بدأت العمل بعد الجلسة)

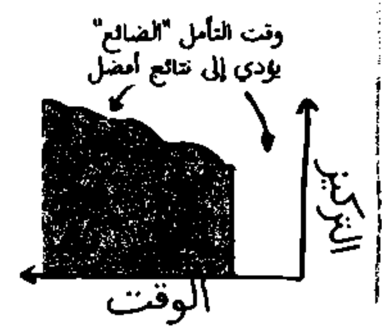
بعد ذلك، زاد اهتمامي بشدة بخاصية من خواص التطبيق تتَّبع عدد أيام التأمل المتتابعة. وفي النهاية، من خلال تخصيص بعض الوقت لجلسات قصيرة في أثناء ركوب الأوتوبيس، تأملت ٤٠٠ يوم متتالية.

وعندما استخدمت «هيدسبيس»، أصبح التركيز لفترات طويلة أسهل وأفكاري أوضح. وعلى الرغم من أنني أعرف أن هذا قد يبدو غريبًا، شعرت باستعداد أكبر لأكون على طبيعتي. (وأعتقد أن هذا أمر جيد.)

الساعة النموذجية



الساعة النموذجية بعد استخدام هيدسبيس



قد يبدو استخدام التكنولوجيا لمحاربة التوتر والإلهاء الناشئين عن الحياة المعاصرة - والذي ينتج جزء كبير منهما بالطبع عن التكنولوجيا - أمر منافٍ للمنطق، ولكن تطبيق التأمل نجح معي تمامًا. وإذا شعرت بالفضول، جرِّبه.

سماعة الرأس رائعة. ومن السهل التعامل معها بوصفها شيئًا مسلَّمًا به، ولكن القوة التي تمنحنا إياها لنستمع إلى أي شيء، وفي أي مكان، في خصوصية تامة لا يمكن وصفها إلا بأنها معجزة. إذ يمكنك أن تصطحب الصحفي الأمريكي مالكوم جلادويل ليهرول معك. كما يمكنك أن تستمع إلى المغنية الأمريكية جوان جيت وأنت تعمل، أو يمكنك أن تصغي لبودكاست بشأن لعبة «دانجينز آند دراجونز» Dungeons & Dragons وأنت جالس في طائرة مزدحمة. ولا داعي لأن يعرف أحدٌ ما تستمع إليه، إنه عالمك الصغير بصوت الإستريو.

لذلك، نحن نقضي جزءًا كبيرًا من الحياة المعاصرة ونحن نضع سماعة رأس لنملأ الفراغات الموجودة في اليوم التي كان ستبقى هادئة لولا السماعة. ولكن إذا وضعت السماعة في كل مرة تعمل، أو تمشي، أو تتمرن، أو تتنقل، لن يحصل عقلك على أي هدوء. فحتى الألبوم الذي استمعت إليه ملايين المرات يشكل عملًا ذهنيًا بسيطًا. وصحيح أن الموسيقى، أو البودكاست، أو الكتاب المسموع يمنع الملل، ولكن الملل يخلق مساحة للتفكير والتركيز (الوسيلة رقم (٥٧)).

خذ استراحة واترك سماعتك في المنزل. واكتفِ فقط بالاستماع إلى صوت حركة المرور، أو صوت لوحة مفاتيح جهازك، أو وقع أقدامك على الرصيف. قاوم الرغبة في ملء المساحة الفارغة.

ونحن لا نقول إن عليك أن تستغني عن سماعتك تمامًا. هذا سيكون نفاقًا، لأننا نستخدمها كل يوم تقريبًا. ولكن أخذ إجازة من السماعة من فترة إلى أخرى لمدة يوم أو حتى ساعة يمثّل طريقة سهلة لإدخال الهدوء إلى يومك ومنح عقلك لحظة ليعيد شحن طاقته.

من الأمور المغرية للغاية أن تتحقق من تويتر، أو فيسبوك، أو أي تطبيق آخر من تطبيقات المؤثرات اللا نهائية بوصفها استراحة من العمل. ولكن هذه الأنواع من الاستراحات لا تجدِّد طاقة عقلك أو تريحه. فمن جهة، عندما تشاهد قصة إخبارية مُقلقةً أو صورةً مثيرةً للحسد أرسلها لك صديق، سيزداد شعورك بالتوتر ولن يقل. وإذا كنت تعمل على مكتب، ستجعلك الاستراحات المعتمدة على المؤثرات اللا نهائية تلتصق بكرسيك وتبتعد عن الأنشطة المانحة للطاقة مثل الحركة في المكتب والتحدث مع أشخاص آخرين.

وبدلًا من ذلك، حاوِل أن تأخذ استراحات دون شاشاتٍ، مثلًا حدِّق خارج الشباك (هذا جيد لعينيك)، أو اخرج لتتمشى (هذا جيد لعقلك وجسمك)، أو تناول وجبة خفيفة (هذا جيد لطاقتك إذا كنت جائعًا)، أو تحدَّثْ مع شخص (هذا جيد عادة لمزاجك ما لم تتحدث مع شخص أحمق).

وإذا كانت استراحتك الافتراضية تقتصر على التحقق من أحد المؤثرات اللا نهائية، عليك أن تغير عاداتك، وتغيير العادات أمر صعب كما ذكرنا. لقد اكتشفنا أن «المطبات» التي قرأتها في هذا الكتاب من الممكن أن تساعدك، مثلًا: احتفظ بهاتف خالٍ من الإلهاءات (رقم (١٧))، وسجل خروجًا من المواقع المسببة للإدمان (رقم (١٨))، واترك ألعابك بعيدًا عندما تنتهي (رقم (٢٦)). ولكن ما إن تبدأ في أخذ استراحات في العالم الحقيقي، نعتقد أنك ستحبها، لأن الطاقة الإضافية التي ستحصل عليها ستسهل عليك أكثر العودة إلى وضع التركيز التام والمحافظة على تركيزك على هدفك.

جاي زي

حتى عندما أستخدم وسائل نظام «اصنع وقتك»، أظَلُّ أسمع صوتَ نداهة المؤثرات اللا نهائية. فبعد ساعةٍ أو حتى ١٥ دقيقة من الوقت المليء بالإنتاج، أقول لنفسي: «يا رَجُل، لقد أنجزت قدرًا جيدًا من العمل، عليك أن تكافئ نفسك بتفقد تويتر.»

ولكن من العجيب كيف يستطيع أصغر مطب أن يعوق هذه النزوة ويذكِّرني بأن آخذ استراحة حقيقية. على سبيل المثال، عندما أحاول أن أزور موقع twitter.com على جهاز الكمبيوتر وأرى شاشة تسجيل الدخول، أتذكر: «فعلًا، عليَّ أن آخذ استراحة حقيقية.» لقد أصبح هذا روتيني الجديد وإعدادي الافتراضي الجديد.

جايك

أنا أحب أن آخذ استراحات في العالم الحقيقي، ولكنها أحيانًا لا تكفي. فعندما أعمل بشكل فائق وأُصاب بذلك الشعور «بالاستنزاف العقلي» وكأن رأسي تحوَّل إلى إسفنجة معصورة بالكامل، أعرف أن الوقت قد حان لآخذ استراحة كبيرة. أوقف العمل على كل شيء وأشاهد فيلمًا كاملًا. ولماذا فيلم؟ على خلاف المسلسلات التلفزيونية، الفيلم قصير ومحدود نسبيًّا. وعلى خلاف وسائل التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني أو الأخبار، لن يصيبني الفيلم بالقلق. إنه وسيلة للهروب التام من الواقع وفرصة لعقلي كي يتوقف ويسترخي دون خطر السقوط في فجوة وقتٍ بسبب أحد الإلهاءات المستنزِفة للطاقة.



اجعل الأمر شخصيًّا

٨١. اقضِ وقتًا مع قبيلتك

٨٢. كُل بدون شاشات

٨١. اقضِ وقتا مع أفراد قبيلتك

كلنا – حتى أكثرنا انطواءً – مبرمَجون على التواصل البشري. ومن المفترض ألا يمثل ذلك مفاجأة كبيرة بالنسبة إليك، لأن أورك عاش ضمن قبيلة مكوَّنة من ١٠٠ إلى ٢٠٠ شخص. لقد تطور البشر لتزدهر حيواتهم في مجتمعات متماسكة.

ولكن وقت التواصل وجهًا لوجه أصبح صعب المنال في زمننا هذا. إذا كنت تعيش في مدينة، فقد رأيتَ على الأرجح بالأمس بشرًا أكثر ممن رآهم أورك في حياته برمتها، ولكن كم منهم تحدثتَ معه؟ وكم من هذه الحوارات كان مجديًا؟ ومن الأشياء المثيرة للسخرية بقسوة في الحياة المعاصرة أننا محاطون بالناس ولكننا منعزلون عنهم أكثر من أي وقتٍ مضى. هذه مشكلة كبيرة، خاصة إذا اطلعتَ على نتائج الدراسة التي أجرتها جامعة هارفرد واستغرقت ٧٥ سنة بشأن تطوُّر البالغين. لقد كشفت الدراسة أن الأشخاص الذين تربطهم علاقات قوية بأشخاص آخرين من المرجح أكثر أن يعيشوا حيوات طويلة، وصحية،

ومرضية. ونحن لا ندعي أن التحدث مع الغرباء في طابور الكاشير بالسوبرماركت سيساعدك على أن تعيش حتى عمر المائة، ولكن قضاء وقت مع أناس وجهًا لوجه من الممكن أن يزيد طاقتك بشكل كبير.

وحتى في القرن الحادي والعشرين، أنت لديك قبيلة. إذا كنتَ تعمل في مكتب، سيكون لديك زملاء. وفي أسرتك، قد يكون لديك إخوة وأخوات، أو والدان، أو أطفال، أو شريك أو شريكة حياة، أو كل ما سبق. ولديك (حسبما نأمل) أصدقاء. ولا شك في أن هؤلاء الناس قد يزعجونك أو يحبطونك أحيانًا، ولكن في معظم الأحيان سيمدك قضاء الوقت معهم بالطاقة.

وعندما نقول «قضاء الوقت»، فإننا نعني بذلك إقامة حوارات حقيقية بصوتك، وليس مجرد التعليق على منشورات، أو النقر على قلوب أو علامات إعجاب، أو إرسال بريد إلكتروني، ورسائل نَصية، وصور، وإيموجي، وصور جي آي إف متحركة. ولا شك أن التواصل عبر الشاشات فعَّال، ولكن هذا جزء من المشكلة. إنه سهل جدًّا بحيث إنه يحل في كثير من الأحيان محل الحوارات الأكثر قيمة في الحياة الواقعية.

وبالطبع ليس كل شخص يرفع معنوياتنا، ولكن كلنا يعرف بضعة أشخاص يمدوننا بالطاقة في معظم الأوقات التي نتحدث معهم فيها. وفيما يلي تجربة بسيطة يمكنك أن تجربها:

١. فكِّر في أحد هؤلاء الأشخاص الذين يمدونك بالطاقة.

٢. افعل كل ما في وسعك لتقيم معه حوارًا حقيقيًّا. ويمكنك أن تتحدث معه شخصيًّا أو عبر الهاتف، ولكن يجب أن تستخدم صوتك.

٣. بعد ذلك، لاحظ مستوى طاقتك.

ويمكن أن يجري هذا الحوار خلال وجبة مع أسرتك أو مكالمة هاتفية مع أخيك. ويمكن أن يجري مع صديق قديم أو شخص قابلته للتو. الوقت والمكان غير مهمين ما دمتَ تستخدم صوتك. وحتى إذا لم يحدث هذا سوى مرة في الأسبوع، حاول أن تتواصل مع أصدقائك الذين تحبهم، ويلهمونك، ويضحكونك، وتكون معهم على سجيتك. ويعتبر قضاء الوقت مع أشخاص مثيرين للاهتمام لديهم طاقة عالية أحد أفضل الطرق وأكثرها متعة لإعادة شحن بطاريتك.

جايك

أحتفِظُ بقائمة من «مانحي الطاقة» في تطبيق الملاحظات بهاتفي، وأقصد هنا الأشخاص الذين يمنحونني السعادة والطاقة في كل مرة ألقاهم. نعم، هذا غريب (وقد يكون مخيفًا بعض الشيء)، ولكنه يساعدني على أن أتذكر أن قضاء أي وقت إضافي في تناوُل القهوة أو الغداء مع أحد هؤلاء الأصدقاء يمنحني في الواقع مزيدًا من الوقت خلال اليوم لأنني أشعر أنني مفعم بالطاقة لاحقًا.

٨١ كل بدون شاشات

عندما تأكل بدون شاشاتٍ، تصيب بضربة واحدة ثلاثة من أصل خمسة مبادئ لتجديد الطاقة. إذ تكون أقل عرضة على الأرجح لأن تحشر الطعام غير الصحي في فمك بدون تفكير، ومن المرجح أكثر أن تقيم حوارًا مجدِّدًا للطاقة وجهًا لوجه مع إنسان آخر، وتخلق مساحة في يومك لتعطي عقلك راحة من انشغاله المستمر. وكل ذلك يحدث وأنت تقوم بشيء عليك أن تفعله على أي حال!

جايك

في مرحلة النمو، اعتادت أسرتي أن تتناول وجبة العشاء أثناء مشاهدة التلفزيون. لذلك فوجئت عندما قابلت أسرة صديقتي آنذاك وزوجتي المستقبلية، التي اعتادت أن تتناول العشاء على طاولة الطعام. بدا الأمر عتيقًا جدًّا. وهل تتوقع مني صديقتي أن أفعل الشيء ذاته؟ ولكن في تلك الأيام، أنا وهولي لم يكن لدينا تلفزيون على أي حال، لذلك عندما انتقلنا للعيش معًا، اتبعنا وسيلة أُسرتها في تناول العشاء بدون شاشات على نحو افتراضي بحت.

ولكن هذه العادة لازمتنا حتى بعد أن اشترينا جهاز تلفزيون. وعندما أنجبنا ابنينا، كنت قد نسيتُ فعليًّا كيف اعتدت أن أتناول الطعام وأنا أشاهد التلفزيون. والآن، كل مساء تجلس أسرتنا المكونة من أربعة أفراد لتناول الطعام معًا بدون تلفزيون، وبدون هواتف، وبدون أجهزة آيباد. ولا شك أن هذه العادة كلفتني عدم الإلمام ببعض الأمور في الثقافة الشعبية، ولكنني لن أقايض الساعات الإضافية التي منحتني إياها مع زوجتي وابنيّ بأي شيء في الدنيا.





نِمْ في كهف

٨٣. اجعل غرفة نومك غرفة للنوم

٨٤. زيّف غروب الشمس

٨٥. اخطف قيلولة

٨٦. لا تسبّب لنفسك إرهاق ما بعد السفر

٨٧. ارتدِ قناع الأوكسجين الخاص بك أولًا

بالنسبة إلى أورك، كان موعد النوم إعلانًا لنهاية عملية استمرت ساعات لاستبعاد المحفزات الذهنية تدريجيًّا والدخول في النوم. وعندما تتابع السوشال ميديا، أو البريد الإلكتروني، أو الأخبار قبل النوم، ستخرب هذه العملية. وبدلًا من أن تخفف سرعة دماغك، أنت تزيدها. إذ يستطيع أيُّ بريد إلكتروني مزعج أو قصة إخبارية مؤلمة أن تجعل الأفكار تتسابق في ذهنك وتبقيك مستيقظًا لساعاتٍ.

وإذا أردت أن تحسّن نومك، أخرِج الهاتف من غرفة نومك في جميع الأوقات. ولا تتوقف عند هذا الحد، أخرِج جميع الأجهزة الإلكترونية لتحوِّل غرفة نومك إلى مكان مقدس حقيقي للنوم. لا أجهزة تلفزيون، ولا أجهزة آيباد، ولا أجهزة كيندل Kindles بإضاءة خلفية. وبعبارة أخرى، اجعل غرفة نومك غرفة للنوم.

وللتلفزيون تحدياته. إذ يمهِّد وجود التلفزيون في غرفة نومك طريقًا مغريًا للغاية به أقل قدرٍ من المقاومة. إذ لن تضطر لفعل أيّ شيءٍ لترفِّه عن نفسك، فهو يقوم بكلٍ بالعمل نيابة عنك. والتلفزيون خطيرٌ بشكلٍ خاصٍّ بسبب وقت المشاهدة، لأنك تفقد النوم وأنت تشاهده، وتظل تفقده بعد أن تغلقه، وتنتظر دماغك المحفِّز ليدخل في وضع النوم.

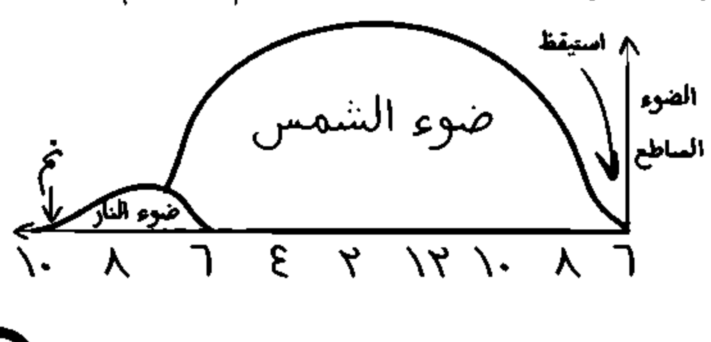
وتمثل القراءة في السرير بديلًا رائعًا، ولكن الكتب أو المجلات الورقية هي الأفضل. ولا ضرر من جهاز كيندل أيضًا لأنه غيرُ مملوءٍ بالتطبيقات والإلهاءات الأخرى، ولكن احرص على إطفاء الإضاءة الخلفية البيضاء الساطعة.

وقد يكون ترك الأجهزة خارج غرفة النوم أمرًا صعبًا، ولكن تغيير بيئتك أسهل من أن تعتمد على قوة الإرادة لتغير سلوكك. افعل التالي مرة واحدة واجعله أمرًا دائمًا: أخرِج التلفزيون من الغرفة، وانزع شاحن هاتفك الذكي وأخرج حامله من غرفة نومك.

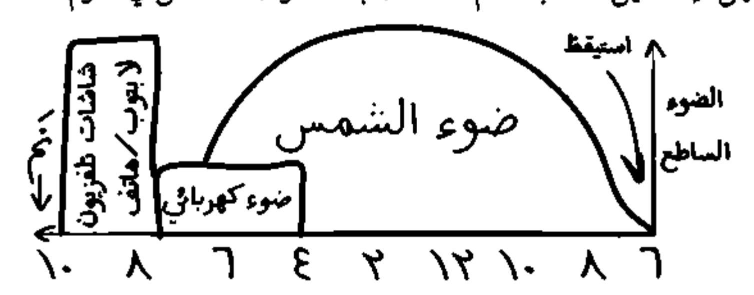
سيظل هناك جهاز واحد على الأرجح ستحتاجه في غرفة نومك، ألا وهو المنبه. اختر موديلًا بسيطًا به شاشة غير ساطعة للغاية (أو بدون شاشة إذا لم تمانع صوت دقات الساعة). وإن أمكن، ضع منبهك على التسريحة أو على رف في الجانب الآخر من الغرفة. هذا سيُبقِي الضوء بعيدًا عن عينيك، وسيساعدك على الاستيقاظ. وعندما يرن جرس المنبه، لن يكون أمامك خيار سوى أن تنهض من السرير، وتمد رجليك، وتغلقه. ونحن نعتقد أن هذه طريقة أفضل لتبدأ يومك بدلًا من احتضان هاتفك الذكي.

٨٤ زيف غروب الشمس

عندما نرى ضوءًا ساطعًا، تقول أدمغتنا: «لقد حلَّ الصباح، حان وقت الاستيقاظ!» هذا نظام قديم وتلقائي. وبالنسبة إلى أورك، نجح النظام نجاحًا رائعًا، فقد كان ينام عندما يحل الظلام ويستيقظ عندما تشرق الشمس. وساعدت الدائرة الطبيعية لليوم على تنظيم نومه وطاقته.



ولكن بالنسبة إلى البشر المعاصرين، يشكِّل هذا النظام مشكلة. فبين شاشاتنا ومصابيحنا، نحن نستمر في تحفيز ضوء النهار حتى ندخل أسرَّتنا. وكأننا نخبر أدمغتنا الآتي: «إنه النهار، إنه النهار، إنه النهار، إنه النهار، تمهَّل! إنه الليل، اذهب لتنام.» لا عجب أننا نواجه مشاكل في النوم.



نحن لسنا أول من أشار إلى هذه المشكلة، ظَلَّ النَّاسُ لسنواتٍ يقولون إن عليك أن تتجنب النظر في الهاتف أو اللابتوب وأنت في السرير. وهذه نصيحة جيدة ولكنها غير كافية. عندما كان جاي زي يحاول أن يصبح شخصًا صباحيًا، اكتشف أنه بحاجة إلى استراتيجية أكبر. كان عليه أن يزيِّف غروب الشمس.

وفيما يلي طريقة القيام بذلك:

١. بداية من الموعد الذي تتناول فيه عشاءك أو قَبل بضع ساعات من موعد نومك المثالي، قلِّل الإضاءة في منزلك. وأطفئ إضاءةَ السقف الساطعة، واستخدم بدلًا منها أباجورات ذات إضاءة خافتة. ولتكسب نقاطًا إضافية، أضئ الشموع على طاولة الطعام.

٢. شغِّل «الوضع الليلي» night mode في الهاتف، أو جهاز الكمبيوتر، أو التلفزيون. تحول هذه الخاصية ألوان الشاشة من الأزرق

إلى الأحمر والبرتقالي. وبدلًا من النظر إلى سماء ساطعة، يُشبه الأمر الجلوس حول نار مخيم.

٣. عندما تذهب لتنام، أخرج كل الأجهزة من الغرفة (انظر الوسيلة رقم (٨٣)).

٤. وإذا كان ضوء الشمس أو الشارع لا يزال يتسلل إلى غرفتك، جرب أن ترتدي على عينيك قناعًا بسيطًا للنوم. نعم، ستشعر أنك أبله وستبدو كذلك بعض الشيء، ولكنه سيؤدي الغرض.

وإذا كنت تشعر في أحيان كثيرة بالخمول وانخفاض الطاقة في الصباح، جرِّب أن تزيف شروق الشمس أيضًا. في السنوات الأخيرة، أصبحت المصابيح الأوتوماتيكية «المحاكية للفجر» dawn simulator أصغر وأرخص بفضل تقنية الليد LED المحسَّنة، ووجود سوق صحية تضم أناسًا يكرهون الفترات الصباحية في الشتاء. والفكرة بسيطة، قبل أن يرن جرس المنبه، يظهر تدريجيًا ضوء ساطع، يحاكي شروق شمس يبدأ في التوقيت المثالي ويخدع دماغك ليستيقظ. وإذا جمعت هذا المصباح مع خَفْضِ الإضاءة في المساء، سيكون هذا أقرب شيء للعيش في كهف.

٨٥ اخطف قيلولة

القيلولة تزيد ذكاءك. هذه ليست مزحةً. لقد بينت كثير من الدراسات[1] أن القيلولة تحسِّن انتباهك وأداءك الإدراكي في فترة العصر. وكالعادة، جربنا العلم بأنفسنا.

(١) هناك دراسات كثيرة حقًا، ولكن أكثرها تأثيرًا على الإطلاق هي الدارسة التي أجرتها ناسا في سنة ١٩٩٤ على طيَّاري الرحلات التجارية الطويلة. اكتشف الباحثون أن الطيارين الذين أخذوا قيلولة تحسَّن أداؤهم بنسبة ٣٤٪. وكان للدراسة تأثير قوي لأننا جميعًا: (أ) نريد من طيارينا أن يؤدوا أداء حسنًا، و(ب) نستطيع أن نتفق جميعًا أن ناسا متميزة جدًا في عملها.

جايك

أنا أحب القيلولة، وليس فقط لأن اسمي ناب[1].

جاي زي

هذه مزحة بشعة.

لست مضطرًا حتى للنوم. فمجرد الاستلقاء والراحة لمدة تتراوح بين عشر إلى عشرين دقيقة يمكن أن تكون طريقة رائعة لإعادة شحن بطاريتك.

ولكن الحقيقة أن من الصعب جدًّا أن تأخذ قيلولة إذا كنت تعمل في مكتب. وحتى في المكاتب التي توجد بها كبسولات فاخرة للقيلولة (لقد عملنا فيها)، يشعر معظم الناس أنهم ليس لديهم وقت ليأخذوا قيلولة. ولنواجه الحقيقة، سواء كانت هناك كبسولات أو لم تكن، فقد تشعر بحرج شديد وأنت نائم في العمل. وإن لم تتمكن من النوم في مكان العمل، فكر في أن تأخذ قيلولة في منزلك. وحتى إن لم تأخذ قيلولة إلا في عطلة نهاية الأسبوع، ستستفيد منها.

٨٦. لا تسبب لنفسك إرهاق ما بعد السفر

أحيانًا رغم جهودنا الحثيثة لا ننام بالقدر الكافي إما بسبب أسبوع مزدحم، أو رحلة سيئة التوقيت، أو بعض التوتر أو القلق الذي يبقينا مستيقظين ليلًا، فنجد أنفسنا نشعر بالإنهاك الذي نعرفه حق المعرفة.

لقد ناقشنا تحديات النوم مع صديقتنا «كريستِين بريلانتس»، وهي

(١) ملاحظة من المترجمة: اسم عائلة الكاتب «Knapp» وينطق nap وتعني القيلولة.

إحدى أكثر الأشخاص الذين نعرفهم طموحًا وإنتاجية. (قد تتذكَّر كريستن وطريقتها المعروفة باسم «الحلو والمُر» لقول «لا» من الوسيلة رقم (١٢)). فبالإضافة إلى عملها النهاري كمنتجة تصميمات في شركة جوجل، تملك كريستِن عربةً لبيع الطعام وتعمل مدرِّبة حياة لجميع أنواع رواد الأعمال وشباب المهنيين.

وتقول كريستِن: «من المُغري أن تحاول تعويضَ ما فاتك من نوم من خلال النوم لوقت متأخر.» وتضيف قائلة: «المشكلة أن هذا لا ينجح.»

لقد أخبرتنا أن النوم لوقتٍ متأخر في عُطلات نهاية الأسبوع يشبه في الأساس أن تسبِّب لنفسك إرهاق ما بعد السفر بين مناطق زمنية مختلفة jet lag، لأنه يربك ساعتك الداخلية ويصعِّب حتى التعافي من العيب الأصلي. ومثلما تفعل عندما تسافر إلى منطقة زمنية مختلفة، تنصح كريستن بأن تقاوم الإفراط في النوم وتحاول قدرَ الإمكان أن تلتزم بجدولك العادي.

«دَيْن النوم» شيءٌ حقيقيٌّ، وهو شيءٌ ضارٌّ بصحتك، وسلامتك، وقدرتك على التركيز. ولكنَّ النوم حتى الظهر في نهاية الأسبوع – مهما بَدَا مبهرًا – لن يفيدك كثيرًا في تسديد دَينك. وبدلًا من ذلك، عليك أن تقاوم هذه الفكرة مستخدمًا الوسائل الواردة في هذا الفصل لتساعدك على تعويض ما فاتك والنوم بشكل جيد على فترات مقسَّمة على كل يوم. لذلك، لكي تحافظ على شحن بطاريتك، استمر في ضبط المنبه على الموعد نفسه كل يوم سواء كان أحد أيام الأسبوع، أو عطلة نهاية الأسبوع، أو يوم عطلة.

لدينا ملاحظة أخيرة بشأن بناء الطاقة. إذا كنتَ تمر بمرحلة عمرية تكون مسؤوليتك الأساسية فيها هي الاعتناء بشخصٍ آخر – سواء كان هذا الشخص طفلًا صغيرًا، أو زوجًا أو زوجة، أو صديقًا أو صديقة، أو أحد الوالدين – قد يبدو كثير من هذه الوسائل أنانيًّا بعض الشيء، إن لم يكن غير عملي على الإطلاق. وإذا كانت الحال كذلك، نوَدُّ أن نقترح وسيلة خاصة، وسيلة مُصمَّمة لتأذن لك بالاعتناء بنفسك.

٨٧ ارتد قناع الأكسجين الخاص بك أولا

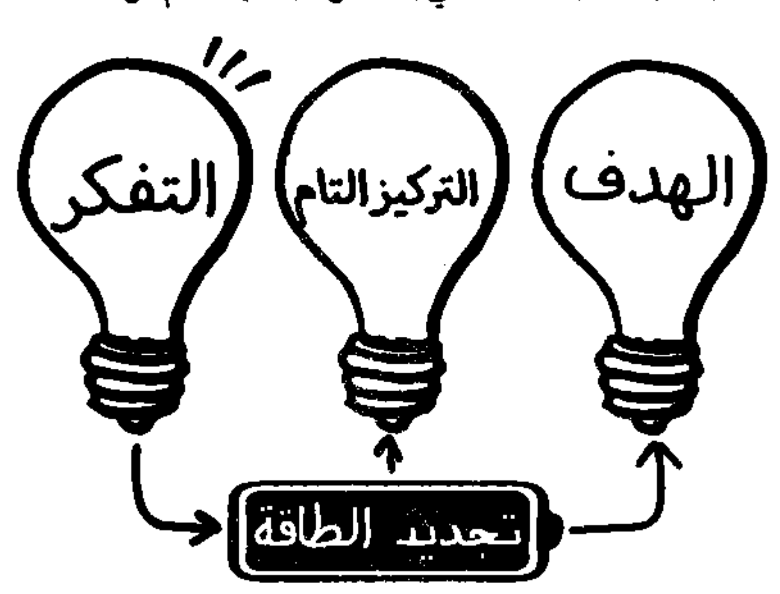
عندما كانت زوجة جايك حاملًا بطفلها الأول، حضرا معًا درسًا مخصَّصًا للآباء الجدد. وفي ذلك الدرس، قدمت لهما المُدرِّسة نصيحة عظيمة: «ارتدِ قناع الأُكسجين الخاص بك أولًا».

يطلبون منك في الطائرات أن ترتدي قناع الأُكسجين الخاص بك قبل أن تساعد الركاب الآخرين. والمنطق وراء ذلك هو أنه في حالِ انخفض ضغط المقصورة (دَعْنَا لا نفكر في ذلك أكثر من اللازم)، سيحتاج الجميع الأُكسجين. ولكن إن فقدتَ الوعي وأنت تحاول أن تساعد شخصًا آخر... حسنًا هذا لن يساعد كثيرًا، أليس كذلك؟ قد يكون تصرُّفًا بطوليًّا، ولكنه ليس حكيمًا.

يشبه المولود الجديد إلى حدٍّ ما فقدان الضغط في مقصورة الطائرة، وإن لم تعتنِ بنفسك (ولو قليلًا على الأقل)، لن ترعاهُ الرعاية الكافية. ويعني هذا أنك ينبغي أن ترفع طاقتك إلى الحدّ الأقصى من خلال تناوُل الطعام على أفضل وجهٍ ممكنٍ واستغلال أي فرصة سانحة للنوم استغلالًا كاملًا. وينبغي أن تجد طريقةً لتأخذ استراحاتٍ بسيطةً وتحافظ على سلامتك العقلية. وبعبارة أخرى: ينبغي عليك أن ترتدي

قناع الأُكسجين الخاص بك أولًا.

وحتى إذا كنت تعتني بشخص آخر وليس مولودًا جديدًا، من المهم أن تتذكر هذه النصيحة. إن الاحتياجات اليومية لشخص آخر - ولا سيَّما شخص تحبه - من الممكن أن تستهلك قدرًا هائلًا من الطاقة العاطفية والبدنية. ومرة أخرى، نحن نعرف أن فكرة تجربة بعض هذه الوسائل - مثل المشي، أو قضاء بعض الوقت الهادئ بمفردك، أو ممارسة التمارين الرياضية - قد تبدو أنانية. ولكن تذكَّر: المقصود من جميع الوسائل المذكورة في هذا الجزء هو أن تمنحك الطاقة لتصنع وقتًا للأشياء المهمة. وإذا كنت تعتني بشخص تحبه، فماذا أهم من ذلك؟



لا يمكن أن ينفصل العلم عن الحياة اليومية وينبغي ألا ينفصلا عن بعضهما

- روزاليند فرانكلين[1]

مرحبًا بك في الخطوة الرابعة والأخيرة من نظام «اصنع وقتك». في خطوة «التفكر»، سنستخدم قليلًا من العلم لنكيف النظام حسب عاداتك، وأسلوب حياتك، وتفضيلاتك، بل وحتى حسب جسمك الفريد من نوعه.

عدِّل أيامك بالأسلوب العلمي

لا تقلق، العِلم بسيط. لا شكَّ أن بعض فروعه - مثل مسرِّعَات الجزئيات، والفيزياء الفلكية، والتوربيدات الفوتونية - قد تكون مُعقَّدة بعض الشيء. ولكن الأسلوب العلمي نفسه صريح ومباشر على النحو الآتي:

١. لاحِظ ما يحدث.

٢. خمِّن ما الذي يجعل الأشياء تحدث على النحو الذي تحدث به.

٣. جرِّب لتختبر فرضياتك.

٤. قِس النتائج وقرِّر إذا كنت محقًّا أم لا.

هذا هو كل ما في الأمر. كلُّ المعارف العلمية التي شكَّلت أساس كل الأشياء من رذاذ دبليو دي-٤٠ المقاوِم للصدأ إلى تليسكوب الفضاء هابل نتجت عن اتباع هذه الخطوات الأربع.

ويستخدم نظام «اصنع وقتك» الأسلوب العلمي أيضًا. إذ يستند كل شيء ورد في هذا الكتاب إلى ملاحظاتنا عن العالم المعاصر وتخميناتنا

(١) ملاحظة من المترجمة: عالمة كيمياء بريطانية.

لسبب حدوث الأشياء السيئة لوقتنا وانتباهنا. ويمكنك أن تلخص نظام «اصنع وقتك» في الفرضيات الثلاثة الآتية:

فرضية الهدف

إذا حددت مقصدًا واحدًا في بداية كل يوم، نتوقع أن تكون أكثر رضا، وسعادة، وفعالية.

فرضية التركيز التام

إذا وضعت حواجز أمام موضة الانشغال والمؤثرات اللا نهائية، نتوقع أن تركز انتباهك مثل شعاع الليزر.

فرضية تجديد الطاقة

إذا عشت حياة أشبه قليلًا بحياة إنسان ما قبل التاريخ، نتوقع أن تحسن طاقتك الذهنية والبدنية.

إن عددَ الوسائل الواردة في هذا الكتاب هو سبع وثمانون تجربة لاختبار هذه الفرضيات. لقد جربناها على أنفسنا. ولكن أنت فقط تستطيع أن تجربها على نفسك. ولهذا السبب، أنت بحاجة للأسلوب العلمي. عليك أن تقيس البيانات بتجربتها على حياتك اليومية لا على أشخاص آخرين في مختبر معقم.

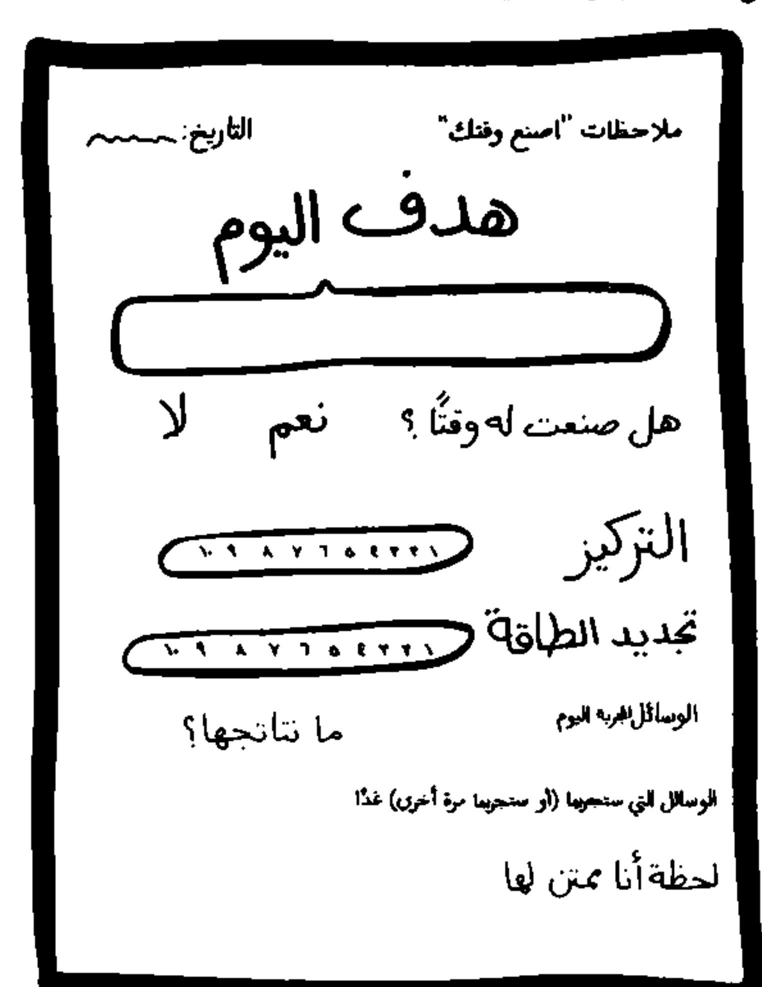
أنت عينة مكوَّنة من شخصٍ واحدٍ، ونتائجك هي النتائج الوحيدة المهمة فعلًا. إن هذا النوع من العلم اليومي هو ما يدور حوله «التفكر».

اكتب ملاحظات لتتبع نتائجك (وتكون صادقًا مع نفسك)

جمْع البيانات أمرٌ سهلٌ للغاية. فكل يوم ستفكر إذا كنت قد صنعت وقتًا لهدفك أم لا، وإلى أي مدى استطعت أن تركز عليه. وستلاحظ مقدار طاقتك. وستراجع الوسائل التي استخدمتها، وتدوِّن بعض

الملاحظات حولَ ما نجح وما لم ينجح، وستضع خطة للوسائل التي ستجربها غدًا.

تستغرق هذه الخطوة بضع دقائق فحسب، عليك فقط أن تجيب عن الأسئلة البسيطة الآتية:



وفيما يلي مثال على ما قد تبدو عليه ملاحظاتك في يوم عادي.



هذه الصفحة ليست مصممة لتساعدك على تتبع كيفية استخدامك لنظام «اصنع وقتك» فحسب، بل لتساعدك أيضًا على اكتشاف نفسك. فبعد بضعة أيام من تدوين الملاحظات، ستجد نفسك أكثر دراية بطاقتك وانتباهك طوال اليوم وأكثر سيطرة على ما توجهها إليه.

وعندما تجرب النظام، من المهم أن تتذكَّر أن بعض الوسائل ستنجح على الفور فيما سيتطلب بعضها صبرًا ومثابرة. وفي بعض الأحيان، سيتوجب عليك أن تستخدم منهج المحاولة والخطأ لتجعل الوسيلة تتناسب مع حياتك (هل أجري أم أركب دراجة ثابتة؟ قبل العمل، أم وقت الغداء، أم في المساء؟). وإذا فشلت في البداية، لا تقسُ على نفسك. امنح الأمر بعض الوقت واستخدم الملاحظات لتتبع منهجك وتعدله. وتذكر أن المثالية ليست الغاية المنشودة، لأن الأمر لا يتعلق بالاستعداد تدريجيًّا لتطبيق كل الوسائل في كل الأوقات أو حتى لتطبيق بعضها كل الوقت. ستواجه أيامًا وأسابيع سيئة، لا بأس في ذلك. يمكنك أن تستأنف تجاربك في أي وقت، ويمكنك أن تستخدم أكبر أو أقل قدرٍ من الوسائل التي تتناسب مع حياتك.

الغرض الأساسي من هذه الملاحظات هو أن تقيس نتائج تجاربك، ولكنك ستلاحظ أننا أدرجنا سؤالًا بشأن الامتنان. لقد ظلت طقوس الامتنان تظهر في ثقافات مختلفة على مدى آلاف السنين، وهي جزء أساسي من البوذية والرواقية[1]، وجزء من الإنجيل، ومن طقوس الشاي اليابانية، وهي بالطبع أساس عطلة عيد الشكر لدينا. ولكن بصرف النظر عن تاريخها المرموق، لقد أدرجنا الامتنان لسببٍ بسيطٍ جدًّا، وهو أننا نريد أن نتحيز إلى نتائج تجاربك.

إن تغيير العادات ليس سهلًا دائمًا، لذلك من المفيد أن تنظر إلى أحداث اليوم بعدسة الامتنان. وفي أحيانٍ كثيرة جدًّا ستجد أنه حتى إذا لم تحدث أشياء كثيرة حسبما أردتَ، فإن اجتهادك لصُنع الوقت قد آتى

---

(١) ملاحظة من المترجمة: الرُّواقيَّة هي مذهب فلسفي وضعه الفيلسوفُ اليوناني زينون السيشومي في أثينا ببدايات القرن الثالث قبل الميلاد.

ثماره بلحظةٍ أنت ممتنٌّ لها. وعندما يحدُث هذا، يصبح الشعور بالامتنان حافزًا قويًا لتكرر الخطوات غدًا.

ستجد صفحةً فارغةً للملاحظات في نهاية الكتاب، صوّرها أو زُر موقع maketimebook.com لتجد ملف PDF قابل للطباعة ومجموعة متنوعة من الأوراق والنماذج الرقمية. وبالتأكيد، يمكنك أن تكتفي بالإجابة عن الأسئلة على ورقة بيضاء أو في دفتر ملاحظات عادي.

كما ننصحك بأن تضبط تنبيهاتٍ متكررة على هاتفك لتساعد على ترسيخ العادات الجديدة المرتبطة بنظام «اصنع وقتك». هذا أمرٌ بسيطٌ كأن تقول «مرحبًا سيري[1]، ذكّريني في الساعة التاسعة صباحَ كل يومٍ أن أختار هدفًا.» و»ذكّريني في الساعة التاسعة مساء كل يوم أن أكتب ملاحظات عن يومي.»

وقد يصبح التفكر في يومك عادة دائمة، ولكن حتى إن فعلتها في أول أسبوعين، فهذا كافٍ. وينبغي ألا تشعر وأنت تكتب ملاحظات «اصنع وقتك» وكأنها التزام (آخر) في حياتك، إنها مجرد طريقة لتكتشف بها نفسك وتعدل النظام ليعمل معك على أفضل وجه.

تحوّلات صغيرة تؤدي إلى نتائج كبيرة

في بداية هذا الكتاب، قدَّمنا تأكيداتٍ مجنونة. لقد قُلنَا إن من الممكن أن تخفِّف سرعة عجلة الحياة المعاصرة، وتشعر بقدرٍ أقل من الانشغال، وتستمتع بأيامك أكثر. والآن بعد أن استعرضنا الخطوات الأربع كلها، حان الوقت لنلقي نظرة أخرى على هذه الادعاءات. هل تستطيع فعلًا أن تصنع وقتًا كلَّ يومٍ؟

---

(١) أو «أوكيه، جوجل» أو «مرحبًا، هال»، أيًا كان مساعدك الشخصي.

نعترف أننا لا نملك زرًا سحريًا لإعادة ضبط حياتك. وإذا كان عليك أن ترد على خمسمائة بريد إلكتروني اليوم، لن تستطيع على الأرجح أن تنجو بعدم الرد على أيٍّ منها غدًا. وإذا كان جدول مواعيدك مزدحمًا هذا الأسبوع، سيظَلُّ كذلك على الأرجح في الأسبوع القادم أيضًا. لا نستطيع أن نمحو جدول مواعيدك أو نجمِّد بريدك الإلكتروني.

ولكن هذه التغييرات الجذرية ليست ضرورية. هناك فرضية خفية خلف نظام «اصنع وقتك» مفادها: أنت قريب بالفعل. إذ تستطيع تحوُّلات صغيرة أن تمنحك زمام السيطرة. إذا قلَّلتَ من استخدام بضعة إلهاءات، وزدت طاقتك البدنية والذهنية قليلًا، وركزت انتباهك على نقطة واحدة مضيئة، يمكن أن يتحول يوم عادي ممل إلى يومٍ استثنائيٍّ. ولا يتطلب الأمر جدول مواعيد فارغًا، بل مجرد ستين إلى تسعين دقيقة من الانتباه على شيءٍ خاصٍّ. والهدف هو أن تصنع وقتًا لشيءٍ مهمٍّ، وتحقِّق مزيدًا من التوازن، وتستمتع باليوم أكثر قليلًا.

جايك

في سنة ٢٠٠٨، بدأت أدون ملاحظاتي يوميًا لتساعدني على تسجيل مستوى طاقتي، ولأحاول أن أجد طريقة لتحسينه. وفيما يلي مقتطف منها:

١٧ نوفمبر

مستوى الطاقة: ٨

الوسائل المجرَّبة اليوم:

تمرنتُ هذا الصباح ٣٠ دقيقة.

كيف سار الأمر؟

يبدو أنني أشعر بشعور ممتاز بعد التمارين. عليّ أن أتمرّن أكثر في المستقبل. لقد ركزتُ ثلاث ساعات متواصلة في الصباح ولكنني شعرتُ بالتعب بعد الغداء. كانت هناك حلوى جميلة جدًّا، وتناولت قطعتين منها (كعكة شوكولاتة). ربما عليّ ألا أتناول حلويات بعد الغداء.

هذه الملاحظات مليئة بالمعلومات المتعمقة من قبيل أن التريض في الصباح زاد طاقتي[1]، وأن تناول الحلويات بعد الغداء جعلني أشعر بشعور سيئ عصرًا، وأن ثلاث ساعات قد تكون أقصى حد أستطيع أن أعمل فيه بتركيز.

وبالتأكيد، المعلومات المتعمقة («التريض جيد والسكر سيئ») ليست معلومات غير مسبوقة. ولكن حتى إذا كانت هذه المعلومات جلية، فتسجيلها لنفسي كان له أثر قوي. فأن تقرأ عن دراسة بحثية في الأخبار شيء وأن تجرب نتائجها بشكل مباشر شيء آخر.

لقد ساعدتني الملاحظات اليومية على اكتشاف الصعوبات الخفية لأتجنبها، فضلًا عن النقاط المضيئة لأكررها. لقد بدأت أجد طُرقًا أحرِّك بها جسمي في الصباح، وبعد شهرين، بدأت أعتادُ على روتين التريض الصباحي. لقد عدلتُ جدول مواعيدي لأتناول الغداء مبكرًا - قبل أن أتضوَّر جوعًا - مما ساعدني على تحويل إعدادي الافتراضي إلى تناول أطعمة أخف وأكثر إمدادًا بالطاقة في وجبة الغداء.

---

(١) كان هذا بعد فترة قصيرة من إدراكي لوسيلة «لا تكن بطلًا» بشأن التمارين الرياضية (انظر الوسيلة رقم (٦١)).

لقد تركَّزَت ملاحظاتي الأولية كلها على تجديد الطاقة، ولكن فيما بعد رأيت كم سيكون مفيدًا أن أتمكَّن من تتبع هدفي ووسائل التركيز التام كذلك. لقد ساعدتني هذه التجارب المنفردة على أن أكتشف الوسائل التي تناسبني وأعدل نسختي الشخصية من النظام. كما غيَّر التفكر اليومي سلوكي إلى الأفضل، لأنني أجتهد أكثر عندما يراقبني شخصٌ، حتى لو كان هذا الشخص هو أنا.

الهدف

التركيز التام

التفكر

تجديد الطاقة

لا تسأل نفسك ما الذي يحتاجه العالم. بل اسأل نفسك ما الذي يجعل الحياة تدب فيك، ثم افعله لأن العالم يحتاج إلى أناسٍ دبت فيهم الحياة

- هوارد ثورمان[1]

قضى كلٌّ منا سنواتٍ في وادي السليكون، حيث أكثر المصطلحات المفضلة في مجال الأعمال هو التغيير المحوري. في لغة الشركات الناشئة، يعني التغيير المحوري أن تبدأ شركةً في مجال معيَّن ثم تدرك أن مجالًا آخر ذا صلة (أو غير ذي صلة أحيانًا) واعد أكثر. وإذا كان لديها قدر كافٍ من الثقة (والتمويل)، ستغير محورها نحو الاتجاه الجديد.

لقد حققت بعض التغييرات المحورية التي أجرتها الشركات الناشئة نجاحًا مذهلًا. فقد غيرت أداة تسوُّق اسمها «توت» Tote محورها وأصبحت «بنترست». كما غيرت شركة بث اسمها «أوديو» محورها وأصبحت «تويتر». وغيَّر تطبيق اسمه «بيربن» Burbn لتسجيل الدخول إلى المطاعم والحانات محوره وأصبح «إنستجرام»، كما غيرت شركة لصنع نظم تشغيل الكاميرات محورها وأصبحت «أندرويد».

وبمجرد أن تصبح واثقًا من أدوات «اصنع وقتك» ووسائله، قد تجد نفسك مستعدًا لأن تختار لنفسك محورًا. وكلما ازددتَ دراية بأولوياتك عبر اختيار أهدافك وزيادة تركيزك من خلال وضع التركيز التام، قد تظهر لك نقاطُ قوة واهتمامات جديدة، وقد تتولَّد لديك الثقة لتتابع تنفيذها وترى إلى أين ستقودك. هذا هو بالضبط ما حدث لنا.

---

(١) ملاحظة من المترجمة: مؤلف ومفكر أمريكي.

جايك

بدأتُ تجاربي مع الوقت لأزيد إنتاجيتي في العمل، ولكن النتيجة كانت شيئًا أكبر بكثير. لقد ساعدتني الوسائل الواردة في هذا الكتاب على تحقيق قدرٍ أكبر من التوازن في العمل والمنزل. فمن خلال إدخال تغييرات بسيطة على أيامي، شعرتُ بأنني مسيطر سيطرة هائلة على حياتي. وعندما تعلمت كيف أصنع وقتًا لأولوياتي، ظهرَتْ مشروعات رائعة مثل وضع منهج سباق التصميم، وإقامة عروض فنية مع ابنيَّ، وبالطبع الكتابة. لقد كان البدء في كتابي الأول والانتهاء منه أمرًا شاقًا، ولكن نظام «اصنع وقتك» ساعدني على إنجاز المهمة.

وفي النهاية، حدث لي شيءٌ غريبٌ. كلما صنعت وقتًا للكتابة، زادت رغبتي في الكتابة. وأخيرًا، قررتُ أن أتفرغ للكتابة تفرغًا كاملًا. ولم يحدث هذا التحوُّل الكبير في أولوياتي بين عشية وضحاها، لقد كان أشبه بكرة ثلجٍ تتدحرج أسفل منحدر، وتكبر مع كل دورة. لقد استغرق الأمر سبعَ سنواتٍ منذ أن بدأت أصنع الوقت للكتابة في الأمسيات في سنة ٢٠١٠ حتى أصبحت كاتبًا متفرغًا في سنة ٢٠١٧. ولكن عندما حان الوقت، صار قرار مغادرة شركة جوجل سهلًا، وهو ما كان سيبدو لي قرارًا جنونيًّا في وقت سابق. ما أردته كان واضحًا، وقد بنيت الثقة لأعرف أني قادر على تجربته.

جاي زي

مثل جايك، بدأتُ أستخدم الوسائل المذكورة في هذا الكتاب لأزيد فعاليتي في العمل، ولكن بمرور الوقت أدركتُ أنني لا أريد أن أستغل الزيادة في طاقتي وتركيزي لأرتقي في السلم الوظيفي. وبدلًا من ذلك، ظهرت أولوية جديدة: الإبحار. وكلما استثمرتُ وقتًا في

الإبحار، زاد شعوري بالرضا. ولكن على خلاف العمل، لم يكن الرضا الذي اكتسبته من الإبحار مرتبطًا بمكافآت خارجية، بل كان حافزًا ذاتيًّا نشأ عن تعلم مهارات عملية بشكل مباشر، ورؤية العالم من منظور مختلف، والشعور بالمتعة في أثناء هذه العملية.

لقد بدأت أبحث عن طرق لأصنع مزيدًا من الوقت من أجل الإبحار. وبفضل الوسائل الواردة في هذا الكتاب، هذا بالضبط ما فعلته. بدأتُ أنا وزوجتي ميشيل نفكر في إمكانية العيش في قارب وما يستتبع ذلك من العيش في الخارج، والسفر وقتما نريد، بل وحتى الالتزام أكثر بشغفنا الموجود خارج المكاتب. وفي سنة ٢٠١٧، بدأنا التنفيذ. واستقلنا من وظيفتينا، وبعنا شقتنا، وانتقلنا للعيش في مركبنا الشراعي، وبدأنا نبحر على ساحل المحيط الأطلنطي من كاليفورنيا جنوبًا إلى المكسيك وأمريكا الوسطى.

وعندما وجهتُ اهتمامي للإبحار، بدأت أولويات أخرى تزول. وبالبُعد عن الحياة الوظيفية في الشركات والتفرغ الكامل للإبحار والسفر، تخليتُ عن مسمَّاي الوظيفي المرموق، ومكتبي الرائع، ومرتبي، ومكافآتي السنوية. ولكن بالنسبة إليَّ، بعد سنواتٍ من اتباع النظام الذي قرأته للتو، كانت المقايضة اختيارًا سهلًا. لقد عرفتُ ما أردت أن أصنع له وقتًا، وفعلته.

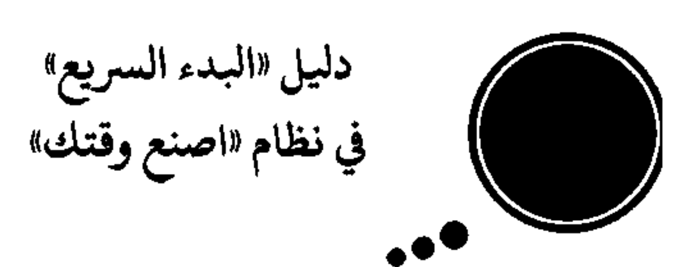
خلال جزءٍ كبيرٍ من مسيرتنا المهنية، كنا ملتهين، ومشوشين، ومشغولين، ومرهقين أكثر من اللازم بحيث لم نتمكن من صُنع وقت لأهم الأشياء في حياتنا. أولًا، ساعدنا نظام «اصنع وقتك» على الإمساك بزمام السيطرة. وبمرور الوقت، ساعدنا على بدء العمل في مشروعاتنا الكلاسيكية التي كنا سنقوم بها «في وقتٍ ما» والتي ظللنا

نؤجلها لسنواتٍ، وكان من الممكن أن نواصل تأجيلها إلى ما لا نهاية.

عندما تبدأ في تحديد أهم أولوياتك، تتغير الحياة اليومية. وربما وجدت بوصلتك الداخلية متسقة تمامًا مع عملك الحالي، وفي هذه الحالة ستزيد قدرتك الآن على تحديد أهم الفرص واستغلالها. ويستطيع نظام «اصنع وقتك» أن يقدِّم دفعة مستمرة طويلة الأجل لمستقبلك المهني. كما ستمثل هواياتك ومشروعاتك الجانبية - التي ستتعزز بفضل هذا النظام - تكملة مثالية لحياتك. ولكن من الممكن أيضًا أن تزداد أهمية هذه المشروعات تدريجيًّا. وقد يظهر طريق جديد وغير متوقع. وقد تجد نفسك مستعدًا لاتباع هذا الطريق لترى إلى أين سيؤدي بك.

ولنكن واضحين، نحن لا ننصحك بأن تستقيل من وظيفتك وتبحر حول العالم (ما لم تكن مهتمًا بذلك، وفي هذه الحالة أرسل بريدًا إلكترونيًّا لجاي زي طلبًا للنصيحة). وعلينا أن نؤكد أننا لا ندَّعي أننا فهمنا كل شيء، هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. نحن نعيد باستمرار موازنة أولوياتنا، ومن غير المرجَّح على الإطلاق أن ما يفعله أحدُنا اليوم هو ما سيفعله بعد سنتين، أو خمس، أو عشر سنوات من الآن. وفي الوقت الذي تقرأ فيه هذا الكتاب، من الممكن أن نكون قد غيَّرنا مسارنا مرة أخرى، ولا بأس في هذا. وطالما أننا نصنع وقتًا لما يهمنا، فهذا يعني أن النظام يعمل.

وبصرف النظر عما إذا كانت غايتك هي أن تجد مزيدًا من التوازن في حياتك، أو أن تتطور في مستقبلك المهني الحالي، أو حتى أن تجري تغييرًا محوريًّا فيه، نحن نتوقع أن نظام «اصنع وقتك» سيوفر مزيدًا من الوقت والانتباه للأشياء التي تثير شغفك. وكما قال هوارد ثورمان، العالم بحاجة إلى أناس دبت فيهم الحياة. لا تنتظر حتى يأتي «يوم ما» لتصنع الوقت لما يجعل الحياة تدب فيك. ابدأ اليوم.



دليل «البدء السريع» في نظام «اصنع وقتك»

وردَتْ في هذا الكتاب وسائل كثيرة. وإذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، جرِّب هذه الوصفة:

الهدف: حدّد موعدًا لهدفك (الوسيلة رقم (٨)).

هذه طريقة بسيطة لتأخذ زمامَ المبادرة، وتحدِّد شكلًا ليومك، وتكسر دائرة التفاعل.

التركيز التام: احجب كريبتونيات الإلهاء (الوسيلة رقم (٢٤))

حرِّر نفسك من أحد المؤثرات اللا نهائية، وشاهد كيف سيتغير انتباهك.

تجديد الطاقة: استخدم الرصيف بكثرة (الوسيلة رقم (٦٢))

المشي بضع دقائق كل يوم يمد جسمك بالطاقة وذهنك بالهدوء.

تفكّر في يومك كل مساء لمدة ثلاث أيام

لا تقلق بشأن الالتزام مدى الحياة بكتابة يومياتك في المساء (لم يصل أيٌّ منا إلى هذه المرحلة بعد). جرِّب فقط الوسائل الثلاث أعلاه، ولمدة ثلاثة أيام متتالية دوِّن ملاحظاتك في المساء. شاهد ماذا ستكتشف وواصل العمل من هناك.

وكذلك، زر موقع maketimebook.com للاطلاع على نصائح وتطبيقات تساعدك على البدء.

عينة من جداول مواعيدنا

لقد رأينا أن من المفيد أن ترى كيف يبدو نظام «اصنع وقتك» في الحياة اليومية، لذلك سنقدِّم لك أيامًا عادية من جداول مواعيدنا. ومن الممكن أن تستخدم الكثير من الوسائل في يومٍ واحدٍ، وهذا حتى دون احتساب وسائل مثل «صمِّم يومك»، و«سجِّل خروجًا»، و«ارتدِ ساعة يد»، و«جرِّب هاتفًا خاليًا من الإلهاءات» التي لا تظهر في جدول المواعيد. ولكن رغم أن بإمكانك أن تضع الكثير من الوسائل في جدول المواعيد، هذا غير ضروري. حالاتانا هي حالات متطرفة، تذكَّر أننا شخصان مهووسان بالوقت.

جايك

عندما كان جدول مواعيدي مزدحمًا بالاجتماعات، كنت أستخدم عدة وسائل لأبني طاقتي وأحافظ عليها طوال اليوم. ومن خلال المحافظة على الطاقة، تمكنت من صنع وقت في المساء لأكتب رواية المغامرات الخاصة بي.

٦ص		
٧ص	استيقظ وتناول الإفطار	
٨ص	تمشَّ مع لوك إلى المدرسة، وعد إلى [illegible]	← تمشَّ في الغابة
٩ص	اذهب إلى العمل بالأوتوبيس واستمع [illegible]	← اخدع نفسك لتتأمل
١٠ص	اجتماع	
١١ص	اجتماع	
١٢ص	تناول الغداء مع صديق	← كُل بدون شاشات
١ظ	اجتماع	

٢ ظ		
٣ ع	اجتماع	
		تناول وجبة خفيفة مثل طفل صغير
٤ ع	اجتماع	
٥ م	عُد إلى المنزل بالأوتوبيس [illegible]	
٦ م	تناول العشاء مع الأسرة	اقضِ وقتًا مع أفراد قبيلتك
٧ م	[illegible]	
٨ م	اقض وقتًا مع [illegible]	
٩ م		
١٠ م	اعمل على رواية [illegible]	الهدف!
١١ م		
	اذهب إلى الفراش	

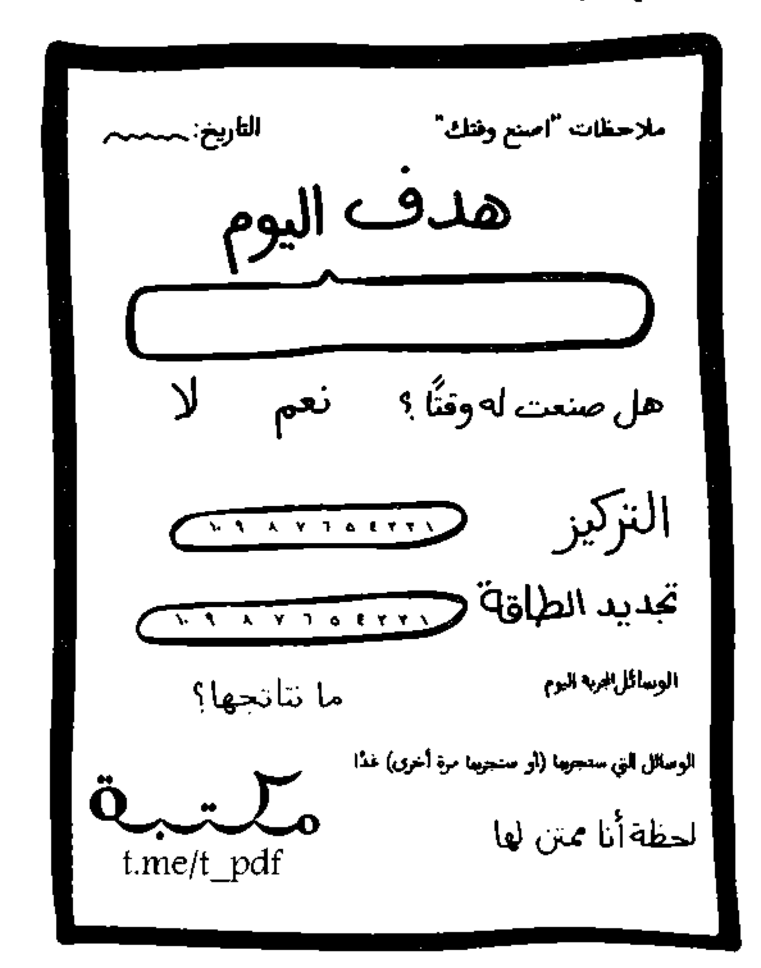
جاي زي

هكذا بدا أحد أيام الأسبوع العادية بالنسبة إليّ عندما كنت أعمل في شركة جوجل. كنت أستيقظ كلَّ يومٍ مبكرًا وأقضي على الفور وقتًا في العمل على هدفي قبل أن أفعل أي شيء آخر، ما عدا شرب القهوة بالطبع. وبما أنني كنت أذهب إلى العمل سيرًا على الأقدام، كان يومي يبدأ بزيادة في الطاقة. ثم لاحقًا خلال اليوم – عندما تهبط طاقتي الإبداعية – أحوِّل تركيزي إلى العمل الإداري (مثل البريد الإلكتروني) وأعيد بناء طاقتي (بالتمارين، والطبخ، وقضاء الوقت مع زوجتي ميشيل).

الوقت	النشاط	ملاحظة
٦ص	استيقظ وأعد القهوة	
٧ص	مجموعة العمل رقم (١): وقت الهدف	الهدف!
٨ص	استحم واستعد للعمل	
٩ص	اذهب إلى العمل سيرًا على الأقدام	استخدم الرصيف بكثرة
١٠ص	مجموعة العمل رقم (٢): مشروعات أخرى	قسّم جدول مواعيدك إلى مجموعات
١١ص	تناول غداء كبيرًا وحدك: وقت القراءة	(استمر في الشعور بالجوع) أول طعام في اليوم
١٢ظ	حضر كوب اسبرسو واشربه	
١ظ	اجتماع	
٢ظ	اجتماع	
٣ع	اجتماع	
٤ع	مجموعة العمل رقم (٣): البريد الإلكتروني	تعامَل مع البريد الإلكتروني في نهاية اليوم
٥م	عُد إلى المنزل بالأوتوبيس: مزيد من الوقت للقراءة	
٦م	السوبرماركت تمارين ٣ × ٣	
٧م	اقض وقتًا مع مسبين، وجهز العشاء	اقض وقتًا مع قبيلتك
٨م		
٩م	مشاهدة حلقة من مسلسل تلفزيوني	
١٠م	اذهب إلى الفراش	
١١م		

شاركنا وسائلك، واحصل على موارد، واتصل بنا

للاطلاع على أحد التطبيقات لمساعدتك على تطبيق «اصنع وقتك»، وقراءة وسائل جديدة توصَّلنا إليها نحن وقرَّاء آخرون، ولمشاركتنا تقنياتك الجديدة، يرجى زيادة موقع maketimebook.com والاشتراك في نشرتنا البريدية.



فهرس الموضوعات

مقدمة ٩
القصة وراء الكتاب: الجزء الأول: هاتف الآيفون الخالي من الإلهاءات ١٩
القصة وراء الكتاب: الجزء الثاني: سعينا الأحمق نحو نظام «اصنع وقتك» ٢٥
أربعة دروس تعلمناها من مختبر سباق التصميم ٢٧
كيف يعمل نظام «اصنع وقتك» ٣٢
الهدف: ابدأ كل يوم باختيار نقطة محورية ٣٣
التركيز التام: قاوم الإلهاءات لتصنع وقتًا لهدفك ٣٥
تجديد الطاقة: استخدم الجسم لإعادة شحن العقل ٣٦
التفكُّر: عدِّل نظامك وحسِّنه ٣٧
وسائل نظام «اصنع وقتك»: اختر واختبر وكرِّر ٣٧
لا داعي للمثالية ٣٩
طريقة التفكير «اليومية» ٤٠
الفصل الأول ٤٢
الشهران الضائعان ٤٣
ماذا سيكون هدفك اليوم؟ ٤٨
ثلاث طرق لتختار هدفك ٤٩
الإلحاح ٥٠
الرضا ٥١
المتعة ٥٢
ثق بإحساسك لتختار أفضل هدف ٥٣
وسائل الهدف: اختر هدفك ٥٦
١. اكتبه ٥٧
٢. كرِّر الأمس مرة أخرى ٥٨
٣. رتِّب أولويات حياتك ٥٩
٤. جمِّع الأشياء الصغيرة معًا ٦٣
٥. قائمة المهام المحتملة ٦٦
٦. قائمة شعلات البوتاجاز ٦٨
٧. تسابق مع نفسكَ ٧١
وسائل الهدف: اصنع وقتًا لهدفك ٧٣
٨. حدِّد موعدًا لهدفك ٧٤

٩. قسِّم جدول مواعيدك إلى مجموعات ٧٦
١٠. قم بتسوية جدول مواعيدك مثلما يفعل البلدوزر ٧٨
١١. أخلف الميعاد حتى تحقق المراد ٧٩
١٢. قل «لا» فحسب ٨٠
١٣. صمِّم يومك ٨٣
١٤. تحوَّل إلى شخص صباحي ٨٧
١٥. الليل هو وقت الهدف ٩١
١٦. توقف عندما تنتهي من العمل ٩٤
علاقة حب مع البريد الإلكتروني ٩٩
إعادة تصميم موقع يوتيوب ١٠١
لماذا يصعب مقاومة المؤثرات اللانهائية إلى هذا الحد؟ ١٠٣
لا تنتظر من التكنولوجيا أن ترد لك وقتك ١٠٧
ضَع حواجز أمام الإلهاءات ١٠٩
وسائل الليزر: سيطِر على هاتفك ١١٣
١٧. جرِّب أن تستخدم هاتفًا خاليًا من الإلهاءات ١١٤
١٨. سجِّل خروجًا ١١٩
١٩. ألغِ التنبيهات ١٢٠
٢٠. اترك شاشتك الرئيسة خالية ١٢٢
٢١. ارتدِ ساعة يد ١٢٣
٢٢. اترك الأجهزة ١٢٤
وسائل وضع التركيز التام: ابتعد عن المؤثرات اللا نهائية ١٢٦
٢٣. لا تتحقق من الهاتف في الصباح ١٢٧
٢٤. احجب كريبتونايت الإلهاء ١٢٨
٢٥. تجاهَل الأخبار ١٣١
٢٦. ضعِ ألعابك جانبًا ١٣٣
٢٧. حلِّق بدون واي فاي ١٣٥
٢٨. ضع جهاز توقيت للإنترنت ١٣٦
٢٩. ألغِ الإنترنت ١٣٩
٣٠. احترس من فجوات الوقت ١٤٠
٣١. احصل على مكاسب حقيقية لا وهمية ١٤٢
٣٢. حوِّل الإلهاءات إلى أدوات ١٤٣
٣٣. لا تشجِّع فريقك طوال الوقت ١٤٥

وسائل وضع التركيز التام: خفِّف سرعة صندوق الوارد ١٤٨
٣٤. تعامَل مع البريد الإلكتروني في نهاية اليوم ١٥١
٣٥. حدِّد موعدًا للبريد الإلكتروني ١٥١
٣٦. فرِّغ صندوق الوارد مرة في الأسبوع ١٥٢
٣٧. تظاهَر بأن الرسائل خطابات ١٥٢
٣٨. رُد ببطءٍ ١٥٣
٣٩. أعِد ضبط التوقعات ١٥٤
٤٠. استخدم بريدًا إلكترونيًا للإرسال فقط ١٥٦
٤١. أنا في إجازة.. أنا خارج نطاق التغطية ١٥٧
٤٢. أغلِق باب البريد الإلكتروني أمام نفسك ١٥٨
وسائل الليزر: اجعل التلفزيون «متعة لبعض الأحيان» ١٦١
٤٣. لا تشاهد الأخبار ١٦٣
٤٤. ضع تلفزيونك في الركن ١٦٣
٤٥. تخلص من تلفزيونك واستعض عنه بجهاز عرض سينمائي ١٦٥
٤٦. اطلب من قائمة الطعام ولا تأكل من البوفيه المفتوح ١٦٥
٤٧. إذا أحببتَ شيئًا، حرِّره ١٦٦
وسائل التركيز التام: ابحث عن التركيز العميق ١٦٨
٤٨. أغلِق الباب ١٦٩
٤٩. اخترع موعدًا نهائيًا ١٦٩
٥٠. فجِّر هدفك ١٧١
٥١. استمع إلى موسيقى التركيز التام ١٧٢
٥٢. اضبط جهاز توقيت مرئيًا ١٧٤
٥٣. تجنَّب إغراء الأدوات المبهرة ١٧٥
٥٤. ابدأ على الورق ١٧٧
وسائل الدخول في وضع التركيز التام: حافظ على تركيزك ١٧٨
٥٥. اكتب قائمة «بأسئلة عشوائية» ١٧٩
٥٦. راقِب نفسًا من أنفاسك ١٧٩
٥٧. اشعر بالملل ١٨٠
٥٨. اشعر بالارتباك ١٨٠
٥٩. خُذ يومًا إجازة ١٨١
٦٠. اعمل بكل جوارحك ١٨١
وسائل تجديد الطاقة: لا تتوقف عن الحركة ١٩٧

٦١. تمرّن كل يوم (ولكن لا تكن بطلًا) ١٩٨
٦٢. استخدم الرصيف بكثرة ٢٠٢
٦٣. لا تُرِح نفسك ٢٠٤
٦٤. خصِّص وقتًا لتمارين قصيرة للغاية ٢٠٦
وسائل تجديد الطاقة: تناول طعامًا حقيقيًا ٢٠٩
٦٥. كُل مثل صياد وجامع ثمار ٢١٠
٦٦. حوِّل طبقك إلى حديقة سنترال بارك ٢١١
٦٧. استمر في الشعور بالجوع ٢١٢
٦٨. تناول وجبات خفيفة مثل طفل صغير ٢١٤
٦٩. اتبع خطة الشوكولاتة الداكنة ٢١٥
وسائل تجديد الطاقة: استخدم الكافيين الاستخدام الأمثل ٢١٧
٧٠. استيقظ قبل أن تتناول الكافيين ٢٢١
٧١. تناول الكافيين قبل أن تنهار ٢٢٢
٧٢. اغفُ بعد أن تتناول الكافيين ٢٢٢
٧٣. حافظ على مستوى طاقتك مع الشاي الأخضر ٢٢٣
٧٤. نفِّذ هدفك بقوة التربو ٢٢٤
٧٥. اكتشف ندامك الأخير ٢٢٤
٧٦. افصل السكر ٢٢٥
وسائل تجديد الطاقة: اخرج خارج نطاق التغطية ٢٢٧
٧٧. تمشَّ في الغابة ٢٢٨
٧٨. اخدع نفسك لتتأمل ٢٣٠
٧٩. اترك سماعة الرأس في المنزل ٢٣٤
٨٠. خُذ استراحات حقيقية ٢٣٥
وسائل تجديد الطاقة: اجعل الأمر شخصيًا ٢٣٧
٨١. اقضِ وقتًا مع أفراد قبيلتك ٢٣٧
٨٢. كُل بدون شاشات ٢٣٩
وسائل تجديد الطاقة: نِمْ في كهف ٢٤١
٨٣. اجعل غرفة نومك غرفة للنوم ٢٤٢
٨٤. زيِّف غروب الشمس ٢٤٣
٨٥. اخطف قيلولة ٢٤٥
٨٦. لا تسبب لنفسك إرهاق ما بعد السفر ٢٤٦
٨٧. ارتدِ قناع الأكسجين الخاص بك أولًا ٢٤٨
دليل «البدء السريع» في نظام «اصنع وقتك» ٢٦٣

الأهم من النجاح هو إيجاد الوقت المناسب له!

يفتقر الكثير من الناس إلى مفهوم الوقت المناسب والذي يعود لعدم إدراكهم لوجود ما يُسمّى بفن إدارة الوقت..

- هل تقضي عدد ساعات في سدّ حاجات الآخرين بينما تعجز عن سد احتياجاتك الخاصة؟
- هل تشعر أنك مجرد ترس في آلة الحياة والسرعة والعمل؟
- هل تخشى على هواياتك وحياتك الشخصية ووقتك الخاص من الاندثار؟
- هل تعجز عن إيجاد الوقت المناسب للسعي وراء حلم من أحلامك؟

في هذا الكتاب ستتعرف على نظام بسيط من 4 خطوات:

- لجعل الوقت يتضاعف بطرق مبتكرة وكأنك تعيش اليوم بعدد ساعات أكثر من 24 ساعة.

- لاكتشاف طرق مذهلة لاستغلال الوقت بدون التخلص من شكل حياتك المعتاد.

- لتطوير قدرتك على التركيز في الأهم فالمهم من بَعده.

- وفي توسعة الدائرة المغلّقة التي تسير فيها مهرولًا للحاق بالمهام التي يجب عليك تنفيذها.

كما يعطيك الحلّ السّحريّ لإيجاد متعة أكبر في عملك الذي يمتص أغلب وقتك، وبهذا تصبح أكثر قدرةً على الإنتاج، وأكثر رغبةً في إيجاد شغفك الخاص.

هو كتاب مهم للطلاب والمديرين والموظفين والمحترفين وربات البيوت والرياضيين وأصحاب المشاريع ولكل الأعمار من الجنسين



جايك ناب

مُطورٌ برمجيات ومؤسس Design Sprint، والمؤلف الأكثر مبيعًا في New York Times، أمضى جايك 10 سنوات في Google و Google Ventures حتى أنشأ Design Sprint، كما شارك في كتاب Sprint، وقام بتدريب أكثر من فريق في أماكن مثل Slack و LEGO و IDEO و NASA حول استراتيجية التصميم وإدارة الوقت، وقام بالتدريس في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وكلية هارفارد للأعمال حتى صار من أفضل المصممين في العالم.



جون زيراتسكي

مؤلف مشارك في العمل، أمريكي الجنسية، يعيش في سان فرانسيسكو، وهو شريك في GV للتصميم، ومؤلف مُشارِك في كتاب Sprint أيضًا. قبل انضمامه إلى GV كان مديرًا للتصميم في YouTube، وموظفًا في Feed-Burner التي استحوذت عليها Google في عام 2007. وكتبَ جون عن التصميم والإنتاج في Wall Street Journal و Fast Company و Wired و Time.

